

Northborough Community Resource Guide (Guia de recursos comunitários de Northborough)

Conectar os residentes a recursos para promover a saúde e o bem-estar

Use o aplicativo de câmera do seu smartphone para escanear o código QR e acessar a versão on-line deste Guia de Recursos Comunitários ou acesse www.northboroughlibrary.org.

Este guia foi desenvolvido para conectar os residentes de Northborough a recursos de saúde e bem-estar. As entradas deste guia incluem departamentos municipais, organizações sem fins lucrativos e empresas que prestam serviços aos residentes de Northborough, bem como recursos regionais, estaduais e nacionais.

A versão original deste guia foi desenvolvida pelo grupo de trabalho Be Well Northborough, uma iniciativa colaborativa de saúde e bem-estar com o objetivo de ajudar a nossa comunidade a se recuperar da pandemia da COVID-19. A Biblioteca é responsável por manter uma versão on-line atualizada e por reimpressões. Esta versão foi atualizada em 2023. Para sugestões ou correções, envie um e-mail para noboadults@cwmars.org.

ÍNDICE DE CONTEÚDO

Lista telefônica do departamento municipal de Northborough

Escolas públicas de Northborough

Recursos para crises e saúde mental

Recursos de saúde mental

Recursos de recuperação

LGBTQ+

Coisas para fazer

Recursos para demência

Programas de cuidados infantis e pós-escola licenciados pelo EEC

Assistência financeira

Recursos alimentares

Assistência geral

Assistência jurídica

Assistência Habitacional

Recursos de saúde

Agressão sexual/violência doméstica

Locais de culto

Eventos anuais em Northborough

Mantenha-se informado

Recursos adicionais

Lista telefônica do departamento municipal de Northborough

Contabilidade

508-393-5003

Administração

508-393-5040

Controle de animais

508-393-1515

Avaliadores

508-393-5005

Conselho de Saúde

508-393-5009

Departamento de Construção

508-393-5010

Estúdio de acesso a cabo
508-393-6195

Departamento de Obras Públicas
508-393-5040 ramal 6

Engenharia
508-393-5015

Serviços para famílias e jovens
508-393-5020

Corpo de Bombeiros
508-393-1537

Biblioteca
508-393-5025

MIS/GIS
508-393-1525

Northborough Ext. Day Program (Programa de dia prolongado de Northborough) (NEDP,
Inc.)
508-393-7020

Planejamento e conservação
508-393-5019

Departamento de Polícia.
508-393-1515

Departamento de Recreação.
508-393-5034

Centro para idosos
508-393-5035

Escriturário da cidade
508-393-5001

Tesoureiro/coletor de impostos
508-393-5045

Agente de Veteranos
774-293-2208

Para se inscrever no CodeRED Emergency Notification System (sistema de notificação de emergência CodeRED) da cidade, receber atualizações sobre notícias e eventos da cidade ou para obter uma lista completa dos departamentos, conselhos e comitês da cidade, visite town.northborough.ma.us.

Escolas públicas de Northborough

As escolas públicas de Northborough e Southborough consistem em dez escolas, três distritos e uma comunidade de alunos. Se você é novo na cidade e precisa matricular seu filho ou encontrar informações sobre rotas de ônibus, horários escolares, calendários escolares e outras informações importantes, visite nosso site.

508-486-5115

Nsboro.k12.ma.us

53 Parkerville Rd. Southborough

Diretório Escolar de Northborough

Algonquin Regional High School (Escola de Ensino Médio Regional de Algonquin)

508-351-7010

79 Bartlett St.

Robert E. Melican Middle School (Escola de Ensino Médio Robert E. Melican)

508-351-7020

145 Lincoln St.

Fannie E. Proctor Elementary School (Escola de Ensino Fundamental Fannie E. Proctor)

508-351-7040

26 Jefferson Rd.

Lincoln St. Elementary School (Escola de Ensino Fundamental Lincoln St.)

508-351-7030

76 Lincoln St.

Marguerite E. Peaslee Elementary School (Escola de Ensino Fundamental Marguerite E. Peaslee)

508-351-7035

31 Maple St.

Marion E. Zeh Elementary School (Escola de Ensino Fundamental Marion E. Zeh)

508-351-7048

33 Howard St.

"A saúde mental afeta todas as idades. Um em cada cinco alunos do ensino médio apresenta sintomas depressivos."

Fonte: Metrowest Adolescence Health Survey. 2021 (Pesquisa de Saúde na Adolescência de Metrowest. 2021).

<https://mwhealth.org/knowledge-center/foundation-publications>

Recursos para crises e saúde mental

Linhas diretas de crise

988 Suicide & Crisis Hotline (Linha direta para suicídio e crises)

A National Suicide Prevention Lifeline (Linha telefônica nacional de prevenção do suicídio) é uma rede de centros de crise locais que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer apoio gratuito e confidencial a pessoas em crise nos Estados Unidos.

988 (telefone ou mensagem de texto)

988lifeline.org/chat

Advocates Crisis Intervention (Defensores de intervenção em crises)

Se estiver passando por uma crise emocional ou de saúde mental, ligue para falar com um defensor clínico de crises disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

1-800-640-5432

advocates.org

National Domestic Violence Hotline (Linha direta nacional de violência doméstica)

Fornecer ferramentas e apoio para ajudar sobreviventes de violência doméstica a viverem suas vidas livres de abusos. Defensores especializados e altamente treinados oferecem apoio gratuito, confidencial e compassivo, informações sobre intervenção em crises, educação e serviços de referência em mais de 200 idiomas.

1-800-799-SAFE (7233) ou envie a mensagem de texto "START" para 88788

thehotline.org

National Runaway Safeline (Linha de segurança nacional para fugitivos)

O National Runaway Safeline é um serviço 24 horas por dia, 7 dias por semana, que ajuda jovens que fugiram, estão pensando em fugir ou que já fugiram, mas estão prontos para voltar para casa, além de pais e responsáveis que estão preocupados com a fuga de seus filhos ou com o fato de seus filhos já terem saído de casa. Bate-papo on-line disponível.

1-800-RUNAWAY (1-800-786-2929) 1800runaway.org

SafeLink Crisis Hotline (Linha direta para crises SafeLink)

O SafeLink é uma linha direta gratuita de violência doméstica em todo o estado. Os voluntários do SafeLink falam inglês e espanhol, e o SafeLink também tem um serviço que pode fornecer tradução em mais de 130 idiomas.

1-877-785-2020

casamyrna.org/chat

Samaritans Statewide Helpline (Linha de ajuda dos samaritanos em todo o estado)

A Samaritans Statewide Helpline está disponível para qualquer pessoa em Massachusetts que esteja precisando de apoio emocional. Qualquer pessoa pode ligar ou enviar mensagens de texto para a linha de ajuda para receber ajuda de voluntários especialmente treinados.

1-877-870-4673 (telefone ou mensagem de texto)

SMOC Voice Against Violence (SMOC Voz contra a violência)

Fale com um advogado do South Middlesex Opportunity Council ((SMOC) (Conselho de oportunidades de South Middlesex) 24 horas por dia. Se você estiver fugindo de uma situação violenta ou apenas tiver uma pergunta, sempre haverá alguém disponível para conversar.

1-877-832-0890

The Trevor Project (Projeto Trevor)

O Projeto Trevor é uma linha direta de intervenção em crises e prevenção de suicídio 24 horas por dia, 7 dias por semana, para jovens LGBTQ. Um recurso de bate-papo on-line também está disponível no site do Trevor Project.

1-866-488-7386 ou envie a mensagem de texto "START" para 678-678

thetrevorproject.org/get-help

Veteran Crisis Line (Linha de crise para veteranos)

Suporte gratuito e confidencial para crises, 24 horas por dia, 7 dias por semana, para veteranos e seus entes queridos. Não é necessário estar inscrito nos benefícios do VA ou na assistência médica para se conectar. Há um recurso de bate-papo on-line disponível. Ligue para 988 e pressione 1 ou envie uma mensagem de texto para 838255

veteranscrisisline.net

Report Abuse (Denunciar abuso)

Abuso e negligência infantil

Se você souber ou suspeitar que uma criança está sofrendo abuso ou negligência, denuncie imediatamente. Qualquer pessoa pode registrar uma denúncia de abuso ou negligência.

617-232-4882

mass.gov/child-abuse-and-neglect

Disabled Persons Protection Commission (DPPC) (Comissão de Proteção às Pessoas com Deficiência)

A DPPC (Disabled Persons Protection Commission, Comissão de Proteção às Pessoas com Deficiência) opera uma linha direta 24 horas para a qual os cidadãos da Commonwealth podem relatar incidentes de suspeita de abuso envolvendo adultos com deficiência.

1-800-426-9009

Elder Abuse/Elder-At-Risk (Abuso de idosos/idosos em risco)

Denuncie qualquer abuso físico, sexual e emocional, negligência do cuidador, exploração financeira e autonegligência de idosos por meio de denúncia telefônica ou on-line.

800-922-2275

Recursos de saúde mental

988 Suicide & Crisis Hotline (Linha direta para suicídio e crises)

A National Suicide Prevention Lifeline (linha telefônica nacional de prevenção de suicídios) é uma rede de centros de crise locais que estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer apoio gratuito e confidencial a pessoas em crise nos Estados Unidos.

988 (telefone ou mensagem de texto)

988lifeline.org/chat

Crisis Text Line (Linha de mensagens de texto para crises)

Fornecer suporte de saúde mental gratuito, 24 horas por dia, 7 dias por semana, de alta qualidade, baseado em texto e intervenção em crises, capacitando uma comunidade de voluntários treinados para apoiar as pessoas em seus momentos de necessidade.

Envie uma mensagem de texto HOME para 741741

crisistextline.org

Interface Referral Services (Serviços de referência de interface)

Um serviço de referência de saúde mental e bem-estar contratado pela cidade de Northborough para que os residentes encontrem provedores de saúde mental licenciados que atendam às suas necessidades de localização, seguro e especialidade.

888-244-6843

interface.williamjames.edu

MA Behavioral Health Partnership (Parceria de Saúde Comportamental MA)

Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, se você ou um membro da família estiver passando por uma crise de saúde mental ou de transtorno por uso de substâncias.

1-833-773-2445 (telefone ou mensagem de texto) masshelpline.com

Mental Health America (Saúde Mental nos Estados Unidos)

Informações sobre sinais e sintomas de problemas de saúde mental, incluindo saúde mental em jovens e minorias.

1-800-969-6642

mhanational.org/mentalhealthinfo

Multi-Service Eating Disorders Association (MEDA) (Associação Multi-Serviço de Transtornos Alimentares)

Oferecemos educação sobre transtornos alimentares e suas causas subjacentes para desenvolver uma comunidade compassiva que promova a esperança e apoie a cura.

888-350-4049

medainc.org

National Alliance on Mental Illness (NAMI) Compass (Bússola da Aliança Nacional sobre Doenças Mentais)

Fornece recursos e suporte para ajudar as pessoas a navegar pelo complexo sistema de saúde mental e a resolver problemas em circunstâncias difíceis. A linha de ajuda está disponível de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h.

617-704-6264 ou 1-800-310-9085

namimass.org

Northborough Family and Youth Services (Serviços para famílias e jovens de Northborough)

Ajuda com recursos de saúde mental e encaminhamentos. Avaliará sua situação e o orientará para os recursos apropriados.

508-393-5020

town.northborough.ma.us/family-youth-services

Open Sky Community Services (Serviços Comunitários Open Sky)

Fornece acesso urgente e oportuno a serviços em um só lugar, sem necessidade de encaminhamento e sem custo para os não segurados. Atende adultos, jovens e crianças da região que precisam de apoio à saúde comportamental.

Say Something Tipline (Linha telefônica de denúncias Say Something)

Um sistema de denúncias anônimas que permite que as pessoas enviem preocupações de segurança seguras e anônimas para ajudar alguém que possa se machucar ou machucar outras pessoas.

Therapy Matcher (Encaminhador de terapia)

Fornece encaminhamentos gratuitos, personalizados e confidenciais para assistentes sociais clínicos independentes licenciados em Massachusetts.

Walden Behavioral Care (Cuidados comportamentais Walden)

Trabalhar para oferecer às pessoas que sofrem de distúrbios alimentares e outras condições de saúde mental os cuidados e o apoio de que precisam, em todos os níveis, em seu caminho para a recuperação.

Recursos de saúde mental para pais, responsáveis e famílias

Bridge Over Troubled Water (Ponte sobre águas turvas)

A Bridge oferece uma gama abrangente de serviços projetados para ajudar os jovens sem-teto, de alto risco e fugitivos a alcançar uma vida adulta saudável e produtiva por meio de prevenção, intervenções, assistência médica e serviços educacionais.

Mental Health in America (Saúde Mental nos Estados Unidos)

Promove a saúde mental e o bem-estar de todas as pessoas que vivem nos EUA por meio de educação pública, pesquisa, defesa e políticas públicas e serviços diretos.

Parental Stress Line 24/7 (Linha de Estresse Parental)

Linha de ajuda confidencial com conselheiros voluntários treinados, prontos para falar com os pais que precisam discutir questões relacionadas a seus filhos.

Parents without Partners (Pais sem parceiros)

Oferece aos pais solteiros e seus filhos uma oportunidade de aprimorar o crescimento pessoal, a autoconfiança e a sensibilidade em relação aos outros, oferecendo um ambiente de apoio, amizade e troca de técnicas de criação de filhos.

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
(Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias)**

A Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias oferece recursos para famílias que lidam com transtornos mentais e de uso de substâncias.

The Tears Foundation (A Fundação Tears)

Busca, com compaixão, aliviar a carga financeira das famílias que perderam um filho, fornecendo fundos para ajudar no custo dos serviços de sepultamento e cremação. Também oferece aos pais cuidados abrangentes de luto na forma de grupos de apoio ao luto e acompanhantes.

AJUDA

Recursos de recuperação

**Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)
(Administração de Serviços de Saúde Mental e Abuso de Substâncias)**

Linha direta federal que oferece encaminhamentos para serviços locais de tratamento e apoio.

SMART Recovery (Recuperação SMART)

Organização internacional baseada na abstinência que utiliza um kit de ferramentas de terapia cognitivo-comportamental. O site tem um diretório de reuniões on-line.

Women for Sobriety (Mulheres pela Sobriedade)

Dedicada a ajudar mulheres a se recuperarem de transtornos relacionados ao uso de substâncias por meio de encontros on-line.

Institute for Health and Recovery (IHR) (Instituto de saúde e recuperação)

O IHR é especializado em serviços inovadores, treinamento e avaliação para atender às necessidades exclusivas de famílias, mulheres e jovens carentes. Oferece programas de tratamento e intervenções holísticas para indivíduos e famílias de alto risco e de difícil acesso.

LifeRing Secular Recovery (Recuperação Secular LifeRing)

Um caminho de recuperação de dependência baseado em abstinência, secular e autônomo por meio de reuniões e redes de apoio.

Learn to Cope (Aprenda a lidar com a situação)

Um grupo de apoio para pais e familiares que estão lidando com um ente querido viciado em opiáceos ou outras drogas. Estão disponíveis reuniões na área, além de reuniões virtuais.

Recovery Dharma (Dharma de recuperação)

Usa práticas e princípios budistas para apoiar pessoas em recuperação. O site inclui um diretório de meditações diárias on-line e reuniões.

Spectrum Health Systems, Inc. (Sistemas de saúde Spectrum)

Uma organização sem fins lucrativos que oferece um tratamento abrangente e contínuo de dependência em Massachusetts e um programa especializado para indivíduos envolvidos com a justiça.

National Association of Addiction Treatment Providers (NAATP) (Associação Nacional de Provedores de Tratamento de Dependência)

Trabalhar para melhorar o acesso mundial a um tratamento eficaz e ético do vício, fornecendo liderança, defesa, treinamento e serviços de apoio aos membros para garantir a disponibilidade e a mais alta qualidade do tratamento do vício.

1-888-574-1008 naatp.org

National Council on Alcoholism and Drug Dependence (NCADD) (Conselho Nacional de Alcoolismo e Dependência de Drogas)

Uma organização voluntária de saúde dedicada a combater o alcoolismo, a dependência de drogas e as consequências devastadoras do álcool e de outras drogas para indivíduos, famílias e comunidades.

Partnership for a Drug Free America (PDFA) (Parceria para uma América livre de drogas)

Trabalhamos para transformar a maneira como nossa nação lida com o vício, capacitando as famílias, promovendo cuidados eficazes, moldando as políticas públicas e mudando a cultura.

Gamblers' Anonymous (Jogadores Anônimos)

Uma irmandade de homens e mulheres que compartilham sua experiência, força e esperança uns com os outros para que possam resolver seu problema comum e ajudar outras pessoas a se recuperarem de um problema de jogo.

Narcan Training Program (Programa de treinamento em Narcan)

O Departamento de Saúde está oferecendo treinamento gratuito sobre Narcan e overdose para residentes que moram ou trabalham em Northborough. Entre em contato para agendar uma consulta individual.

LGBTQ+

PFLAG of Greater Boston (PFLAG da Grande Boston)

Parents, Family, and Friends of Lesbian and Gays (PFLAG), promove a saúde e o bem-estar de gays, lésbicas, bissexuais e transgêneros e de suas famílias e amigos por meio de apoio, educação e defesa.

The Trevor Project (Projeto Trevor)

A maior organização mundial de prevenção de suicídios e intervenção em crises para jovens LGBTQ. Fornece informações e apoio a jovens LGBTQ 24 horas por dia, 7 dias por semana.

OUT MetroWest

A OUT MetroWest constrói comunidades onde os jovens LGBTQ+ prosperam por meio de programas gratuitos para conectar jovens LGBTQ+ com colegas que lhes dão apoio e modelos adultos LGBTQ+.

Safe Homes (Lares seguros)

Um programa para jovens gays, lésbicas, bissexuais, transgêneros e questionadores com idades entre 14 e 23 anos, liderado por jovens, equipe profissional e supervisores adultos voluntários para oferecer apoio e recursos em um ambiente seguro e acolhedor.

Gay, Lesbian, & Straight Education Network (GLSEN) (Rede de Educação para Gays, Lésbicas e Héteros)

A GLSEN é uma organização nacional que torna as escolas mais seguras para TODOS os alunos, independentemente da orientação sexual ou da identidade/expressão de gênero. Eles trabalham para educar professores, alunos e o público em geral sobre os efeitos prejudiciais que essas forças têm sobre jovens e adultos.

SAGE Advocacy & Services for LGBTQ+ (SAGE Advocacia e Serviços para Idosos LGBTQ+)

Uma organização nacional de defesa e serviços para idosos LGBTQ+.

Igualdade de Mass (MassEquality)

Organização líder estadual de defesa de base que trabalha para garantir que todos em Massachusetts possam prosperar, do berço ao túmulo, sem discriminação e opressão com base na orientação sexual, identidade de gênero ou expressão de gênero.

The Massachusetts Commission on LGBTQ Youth (Comissão de Massachusetts para Jovens LGBTQ)

Aconselhar outras pessoas no governo estadual sobre políticas, programas e recursos eficazes para jovens LGBTQ e produzir o Programa Escolas Seguras.

Worcester Pride (Orgulho de Worcester)

Um evento de 10 dias com várias atividades de apoio à comunidade LGBTQ+ na região central de Massachusetts. Visite o site para saber mais sobre o evento Pride deste ano.

Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender National Hotline (Linha direta nacional para lésbicas, gays, bissexuais e transgêneros)

Fornece um espaço seguro, anônimo e confidencial, onde as pessoas que ligam podem falar sobre muitas questões e preocupações diferentes, incluindo: questões de saída do armário, identidades de gênero e/ou sexualidade, preocupações com relacionamentos, bullying, problemas no local de trabalho, ansiedade com HIV/AIDS, informações sobre sexo seguro, suicídio e muito mais.

Bisexual Resource Center (Centro de recursos bissexuais)

A mais antiga organização nacional de bissexuais dos EUA que defende a visibilidade bissexual e aumenta a conscientização sobre a bissexualidade nas comunidades LGBT e heterossexual.

GSA Link, Inc.

Conectar, capacitar e inspirar jovens LGBTQ+ por meio de uma variedade de programas criados para ouvir e promover suas vozes com o apoio de colegas e adultos.

Supporters of Worcester Area GLBTQ+ (Apoiadores da Juventude GLBTQ+ da Área de Worcester) (SWAGLY)

Clube de apoio social para jovens e aliados LGBTQIA+ com 18 anos de idade ou menos, com programação semanal que fornece informações sobre HIV/IST, aconselhamento sobre saúde sexual, apoio à afirmação de gênero, formação de comunidade, entretenimento, viagens de campo, prevenção e triagem, ativismo, representação LGBTQIA+ na mídia e muito mais.

Love Your Labels (Ame seus rótulos)

A missão é apoiar a juventude LGBTQ+ por meio da arte, da moda e do design e trabalhar com famílias e comunidades para criar espaços inclusivos e amorosos em todos os lugares.

LGBT Peer Listening Line (Linha de escuta de parceiros LGBT (25 anos ou menos))

Ofereça ajuda, informações, referências e apoio para uma série de questões sem ser julgado ou pressionado a tomar qualquer decisão que você não esteja preparado para fazer. Voluntários treinados discutem sexo seguro, como se assumir, onde encontrar estabelecimentos que aceitam gays, HIV e AIDS, depressão, suicídio e assédio e violência contra gays e lésbicas.

Springwell, Inc.

Iniciativa LGBTQIA+ para adultos mais velhos.

Linha de informações confidenciais: 508-573-7288

Mesa principal: 508-573-7200

#GoOutside

Coisas para fazer

Você nunca é velho ou jovem demais para conferir essas excelentes atividades na cidade. Considere aproveitar a nossa programação por meio da Biblioteca, do Centro para Idosos, da Recreação ou de outras empresas e organizações sem fins lucrativos próximas.

Recreação em Northborough

O Departamento de Recreação de Northborough oferece aos residentes programas, atividades e instalações abrangentes que incentivam a saúde, o condicionamento físico, as

oportunidades culturais, recreativas, educacionais e sociais na comunidade. Para obter uma lista de todos os programas e parques, visite o site do departamento.

Northborough Senior Center (Centro Sênior de Northborough)

O Centro Sênior pode ajudá-lo com serviços personalizados de extensão, assistência alimentar, assistência para aquecimento, empréstimo de equipamentos médicos, fundos de emergência, apoio ao cuidador, recursos de moradia, assistência para seguros, apoio emocional e conexão social. Também oferece uma variedade de workshops, atividades e oportunidades de voluntariado.

Biblioteca Gratuita de Northborough

A Biblioteca Gratuita de Northborough oferece materiais, espaço, acesso e oportunidades para que os membros da comunidade aprendam e descubram, enriqueçam suas vidas e promovam seus objetivos pessoais e se envolvam com outras pessoas em um ambiente confortável. Você pode fazer check-out de livros, mídia, diferentes eventos e programas ou reservar uma sala de reunião/sala de estudo.

Procure o ícone do ingresso - isso significa que os residentes podem reservar passes com desconto na Biblioteca Gratuita de Northborough.

Fazendas locais

Tougas Family Farm (Fazenda da família Tougas)

Fazenda de frutas que oferece morangos, cerejas, mirtilos, amoras, pêssegos, nectarinas, maçãs e abóboras para colheita própria. Atividades para toda a família no Barnyard, playground e cozinha da fazenda.

Davidian's Farm (Fazenda Davidian)

Aberto o ano todo com produtos locais, incluindo frutas, legumes e carne local. Também vende alimentos preparados, itens de padaria e decoração. Inclui uma delicatessen e oferece serviços de bufê.

Berberian Farm (Fazenda Berberian)

Fazenda que cultiva a maior parte dos produtos que vende: milho, alface, tomate, cebolinha, abóbora, couve, pimentão, berinjela, feijão e muito mais.

Trombetta Farm (Fazenda Trombetta)

Aproveite o minigolfe interno, o sorvete e um centro de jardinagem.

Davis Farmland (fazenda) e Mega Maze (labirinto)

Muitas atrações diferentes, incluindo seu mega labirinto. Churrasco, bebidas e entretenimento ao vivo.

Caminhadas e natureza

New England Botanic Garden (Jardim Botânico de New England) em Tower Hill

171 acres para observação de jardins, caminhadas em trilhas, atividades, eventos privados, aulas, casamentos, exposições e muito mais.

Garden In The Woods (Jardim no bosque)

Um jardim botânico exclusivo onde você encontrará uma coleção de plantas naturalistas que exhibe plantas nativas da Nova Inglaterra com espécimes complementares de todo o país.

Broad Meadow Brook Conservation Center & Wildlife Sanctuary (Centro de Conservação e Santuário de Vida Selvagem Broad Meadow Brook)

Trilhas para caminhadas, trilha sensorial, área de recreação natural, muitas espécies diferentes de vida selvagem e uma diversidade de habitats de vida selvagem, eventos sazonais, acampamento de verão, um programa educacional durante todo o ano, diferentes exposições internas e uma loja de presentes.

Trustees Go Pass

Explore mais de 100 propriedades de administradores em todo o estado, incluindo fazendas, parques, locais históricos e museus. Encontre lugares para andar a cavalo, velejar, fazer canoagem e muito mais.

Hopkinton State Park (Parque Estadual de Hopkinton)

Esse parque estadual tem trilhas, praias, pesca e áreas para piquenique. O estacionamento custa US\$ 8 para residentes do MA e US\$ 30 para não residentes, ou é gratuito com um Trustees Go Pass.

Boston Harbor Islands National Park Area (Área do Parque Nacional das Ilhas do Porto de Boston)

Pegue uma balsa para as ilhas do porto de Boston e desfrute de passeios de barco, caminhadas ou natação, ou faça um passeio pelo histórico Fort Warren.

Broadmoor Wildlife Sanctuary (Santuário de Vida Selvagem de Broadmoor)

Trilhas, represas de castores, ninhos de patos, tartarugas, represas de moinhos, cachoeiras, salas de aula, calçadão com habitats de plantas aquáticas e vida selvagem, programas públicos, caminhadas noturnas, acampamentos de verão, observação de pássaros e muito mais.

Parques e trilhas da cidade

Trilhas de Northborough

Atualmente, há oito áreas recreativas em Northborough que contêm aproximadamente 20 milhas (32 quilômetros) de trilhas maravilhosas como parte do sistema de trilhas de Northborough. As trilhas podem ser usadas para caminhadas, raquetes de neve, mountain biking, equitação e esqui, a menos que haja indicação em contrário.

Assabet Park (Parque Assabet)

Contém um playground para crianças de 7 anos ou menos e um splash pad.

Ellsworth McAfee Park (Parque Ellsworth McAfee)

Oferece campos de futebol, playground para maiores de 6 anos, parque de skate, quadras de pickleball, quadras de basquete, quadra de vôlei de areia, acesso à margem do rio Assabet e pista de caminhada, gazebo e um pavilhão, que está disponível para aluguel.

Watson Park (Parque Watson)

Oferece pesca costeira, trilhas para caminhadas, rampa para barcos e o Watson Park Pollination Preservation Garden. O jardim apresenta plantas nativas, específicas para nossas abelhas nativas em risco. O prado de plantas nativas fica ao lado do jardim de polinização.

Jardim no bosque

Oferece 40 lotes de jardim que os residentes de Northborough podem alugar a cada ano.

Esportes juvenis

Northborough Youth Basketball (Basquete juvenil de Northborough)

northboroyouthbasketball.org

Northborough Youth Soccer (Futebol juvenil de Northborough)

nysa.net/wp

Northborough & Southborough Youth Football & Cheer (Futebol juvenil e cheer de Northborough e Southborough)

jrthawks.com

Northborough & Southborough Youth Lacrosse (Lacrosse Juvenil de Northborough e Southborough)

nsyla.org

Algonquin Baseball & Softball Association (Associação de Beisebol e Softbol de Algonquin)

algonquinbsa.org

VOCÊ SABIA?

Há oito áreas recreativas em Northborough que contêm aproximadamente 20 milhas (32 quilômetros) de trilhas como parte do sistema de trilhas de Northborough.

Organizações esportivas

Teamworks (Trabalhos em equipe)

Oferece ligas e torneios para adultos de futebol, basquete, hóquei em campo, vôlei, flag football, futsal e wiffleball. Visite o site para saber mais sobre cada liga e obter informações sobre associação.

Sawyer's Bowladrome (Bowladrome do Sawyer)

Participe de uma liga de boliche para idosos, mulheres, homens ou um grupo misto ou alugue o espaço para uma festa particular. Entre em contato para obter mais informações sobre as diferentes ligas.

Juniper Hill Gold Course (Campo de golfe Juniper Hill)

36 buracos de golfe em dois campos diferentes e desafiadores, além de um clubhouse recentemente reformado que inclui uma loja profissional, um centro de ensino de golfe, o Juniper Grille e instalações para conferências e eventos.

Northborough Receptions (Recreação em Northborough)

Oferece várias ligas e aulas para adultos, incluindo arco e flecha, golfe, aulas de tênis para adultos e softball feminino de arremesso lento na primavera.

Academias

Anytime Fitness

Oferece uma academia aberta e treinamento pessoal.

Aspire Fitness (Soluções de bem-estar pessoal)

Planos de condicionamento físico personalizados projetados para atender e superar as metas de saúde e condicionamento físico.

508-466-8114

aspirefitnessma.com

276 West Main St. Rear Building (Edifício traseiro)

Core Connection

Oferece ioga, ciclismo, Pilates, reformer, barre, bootcamps e muito mais. As sessões são oferecidas virtualmente, ao ar livre e no estúdio.

ForceField Athletics

Uma instalação de treinamento de condicionamento físico de 3.000 pés quadrados com treinamento individual e em grupo com o objetivo de melhorar a resistência cardiorrespiratória, a resistência, a força, a flexibilidade, a potência, a velocidade, a coordenação, a agilidade, o equilíbrio e a precisão.

F45 Training Northborough (Treinamento F45 em Northborough)

Treinamento funcional que é uma mistura de circuito e treino estilo HIIT voltado para o movimento diário com duração de 45 minutos.

Hotworx

Exercícios de sauna infravermelha de 24 horas, incluindo sessões isométricas de 30 minutos e sessões HIIT de 15 minutos, todos conduzidos por instrutores virtuais. Visite o

site para obter uma lista completa dos exercícios oferecidos. Também inclui uma sala de exercícios funcionais que você pode usar antes, depois ou entre as sessões de exercícios.

Northborough Fitness (Fitness em Northborough)

Academia de ginástica 24 horas que oferece ciclismo, treinamento de força, treinamento pessoal e muito mais.

Pure Barre

Oferece aulas em grupo com música que se concentram em movimentos de baixo impacto e alta intensidade para fortalecer e tonificar seu corpo em menos de uma hora.

Undisputed Boxing Club

Clube de boxe que atende a todos os diferentes níveis de experiência e idades para ensinar o boxe autêntico e personalizar seu programa para satisfazer suas necessidades específicas.

YMCA Boroughs Family Branch

Oferece uma ampla variedade de comodidades disponíveis para seus membros. Visite o site para obter uma lista completa e precisa das comodidades e sua disponibilidade.

Atividades artísticas e culturais

Northborough Historical Society (Sociedade Histórica de Northborough)

Oferece um museu e arquivos abertos ao público, além de programas mensais.

Paint Your Own Pottery Studio (Estúdio de cerâmica Paint Your Own)

Você pode pintar cerâmica em casa com a opção de cerâmica para viagem ou marcar um horário para pintar no estúdio.

Polly Art Studio

Oferece uma variedade de aulas de arte para todas as idades.

Educação continuada

Assabet depois de escurecer

O maior programa de educação continuada para adultos de Metrowest. Oferece uma ampla variedade de aulas e workshops para adultos, desde cursos de culinária e marcenaria até treinamento EMT ou aulas de finanças. Os cursos mudam sazonalmente. Visite o site para obter uma lista precisa da programação atual.

508-263-9651

assabetafterdark.com

215 Fitchburg St., Marlborough

Oportunidades de voluntariado

Conselhos e comitês da cidade

Se estiver interessado em se tornar um membro ativo da comunidade, junte-se a um dos conselhos ou comitês da cidade com uma vaga aberta ou candidate-se a uma das próximas eleições.

Northborough Junior Women's Club (Clube da Mulher Júnior de Northborough)

Clube de mulheres que melhora a área por meio de projetos comunitários como: Women In Science, Technology, Engineering & Math (STEM) (Mulheres nas Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática), Styrofoam Recycling (Reciclagem de isopor), Pinwheels for Prevention (Cataventos para prevenção) e apoio a organizações sem fins lucrativos.

Northborough Rotary Club

Trabalhando para unir as pessoas e agir para criar mudanças duradouras - em todo o mundo e em casa.

Medical Reserve Corps of Massachusetts (Corpo de Reserva Médica de Massachusetts)

Servir a comunidade com um compromisso com o próximo e arrecadar fundos para organizações e programas locais, incluindo a despensa de alimentos e grupos de jovens locais.

Northborough Lions Club

Servir a comunidade com um compromisso com o próximo e arrecadar fundos para organizações e programas locais, incluindo a despensa de alimentos e grupos de jovens locais.

Northborough Food Pantry (Despensa de alimentos de Northborough)

Uma fonte de alimentação suplementar para pessoas com renda limitada ou que tenham uma necessidade aguda.

Recursos para demência

Alzheimer's Association (Associação de Alzheimer)

Oferece suporte e oportunidades virtuais de engajamento.

Northborough Dementia/Cognitive Issues Alert (Alerta sobre demência/questões cognitivas em Northborough)

Um esforço cooperativo do Departamento de Polícia de Northborough e do Conselho de Envelhecimento de Northborough para ajudar os cuidadores de indivíduos com demência ou problemas cognitivos a auxiliar na investigação de uma pessoa que tenha sido dada como desaparecida.

Springwell, Inc.

Oferece programas de atendimento domiciliar em Massachusetts, Meals on Wheels, Money Management Program e Caregiver Support Program, além de fornecer informações e referências para serviços para idosos.

Programas de apoio a adultos

DayBreak Social Daycare Program (Programa de creche social DayBreak)

Programa para pessoas com demência ou deficiência cognitiva que oferece uma experiência segura e estimulante com atividades divertidas e interação social, ao mesmo tempo em que proporciona aos parceiros de cuidados um tempo para si mesmos. Reuniões no Centro para Idosos.

A Better Day (Um dia melhor)

Um programa social diurno projetado exclusivamente para apoiar, conectar e proporcionar envolvimento significativo para adultos que vivem com deficiência cognitiva na área MetroWest.

Programa diurno com modelo médico de apoio

Programa diurno com modelo médico de apoio

Aging Well ADH (Envelhecer bem ADH)

No Aging Well Center, os idosos e outros adultos com necessidades médicas ou de reabilitação podem fazer amigos, aumentar a independência e receber o suporte para a vida diária de que precisam para prosperar em um ambiente diurno enriquecedor. A equipe oferece uma combinação personalizada de serviços e suporte adaptados às necessidades de cada pessoa que atendemos, incluindo indivíduos de uma ampla variedade de culturas.

Programas de cuidados infantis e pós-escola licenciados pelo EEC

Para obter a lista completa dos programas de cuidados infantis do EEC (incluindo creches domiciliares) em nossa área, acesse eeced.force.com/EEC_ChildcareSearch.

Church of the Nativity Community Nursery School
508-393-1210
79 Bartlett St.

Nashoba Montessori School, Inc.
978-870-3818
40 Church St.

Skribbles Learning Center II, Inc.
508-393-2100
348 Main St.

Skribbles Learning Center, Inc

The Goddard School

Three Apples School

Northborough Extended Day Programs, Inc. (NEDP) (Programas de dia prolongado em Northborough)

Organização privada sem fins lucrativos que oferece atendimento antes e depois da escola para crianças do jardim de infância até a 5ª série em cada uma das quatro escolas públicas de ensino fundamental. Atualmente, o atendimento antes da escola é oferecido nas escolas Lincoln Street e Peaslee.

Assistência financeira

MA 211

Ligação confidencial para encontrar ajuda em sua comunidade em momentos de crise. Disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.

MA Department of Unemployment Assistance (DUA) (Departamento de Assistência ao Desemprego de MA)

Oferece assistência temporária de renda a trabalhadores qualificados em Massachusetts.

MA Department of Transitional Assistance (DTA) (Departamento de Assistência Transitória de MA)

A DTA oferece benefícios a crianças, adultos, famílias, idosos e pessoas com deficiências e também é a agência líder do SNAP (anteriormente conhecido como vale-refeição).

MA Good Neighbor Energy Fund (Fundo de Energia Boa Vizinhança de MA)

Fornecer assistência energética a centenas de milhares de residentes em crise temporária que estão lutando para pagar suas contas de energia e não se qualificam para fundos de energia estaduais ou federais.

Money Management International Programs (MMI) (Programas de gerenciamento de dinheiro internacional)

A MMI é uma organização sem fins lucrativos que oferece soluções para os desafios financeiros cotidianos, incluindo educação financeira e serviços de aconselhamento.

MA Money Management Program (Programa de gerenciamento de dinheiro de MA)

O Money Management Program da Springwell oferece suporte para idosos que têm dificuldade em administrar suas finanças diárias, fornecendo assistência gratuita para pagamento de contas, orçamento, leitura de correspondência, defesa de interesses junto a prestadores de serviços e muito mais.

Northborough Helping Hands Association (NHHA) (Associação de mãos auxiliaadoras de Northborough)

A missão da NHHA é coordenar programas para ajudar os necessitados na forma de cestas de alimentos no Dia de Ação de Graças, presentes de Natal, roupas, equipamentos médicos e ajuda emergencial para serviços especiais. Os encaminhamentos são processados por meio do NFYS e do Senior Center.

Recursos alimentares

Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de assistência nutricional suplementar)

O SNAP oferece um benefício mensal para a compra de alimentos nutritivos. Para obter o SNAP, você deve ser de baixa renda e ser cidadão americano ou não cidadão legal.

Northborough Food Pantry (Despensa de alimentos de Northborough)

Uma fonte de alimentos suplementares para pessoas com renda limitada ou com necessidade aguda. Os residentes de Northborough ou pessoas com filiação ativa em uma igreja localizada em Northborough podem fazer compras na despensa uma vez por semana. O Northborough Friendship Fridge (Frigorífico de amizade de Northborough) fica do lado de fora - pegue o que precisar e deixe o que puder.

Refeições comunitárias

Para aqueles que precisam de alimentos, junte-se a nós nas noites de quarta-feira, às 17h30, no estacionamento da Trinity Church.

Linha direta do Project Bread Food Source

Assistência para localizar recursos alimentares com serviços de tradução disponíveis.

MA Women, Infants, & Children Nutrition Program (WIC) (Programa de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças de MA)

O WIC é um programa de nutrição que fornece alimentos saudáveis, educação nutricional, apoio à amamentação e encaminhamentos para serviços de saúde e outros serviços, gratuitamente, para famílias qualificadas do MA.

Merenda escolar

As escolas públicas de Northborough e Southborough. Para famílias com crianças em idade escolar.

Jantar no Centro para Idosos: Bistro @ 119

O Bistro @ 119 abre para o almoço de segunda a quinta-feira ao meio-dia.

Assistência geral

Serviços sociais

Northborough Family & Youth Services (Serviços para famílias e jovens de Northborough)

508-393-5020

Northborough Senior Center Outreach (Divulgação do Centro Sênior de Northborough)
508-393-5035

Central Massachusetts Regional Veteran's District (Distrito Regional de Veteranos de
Central Massachusetts)
774-293-2208

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) (Conselho de Oportunidades de South Middlesex)

Dedicada a melhorar a qualidade de vida de indivíduos e famílias de baixa renda e desfavorecidos, defendendo suas necessidades e direitos. Oferece educação, recursos, suporte e serviços relacionados a: família e nutrição, saúde mental e abuso de substâncias, moradia e falta de moradia, energia e assistência financeira, desenvolvimento econômico e desenvolvimento da força de trabalho.

Preparação para emergências

Manual de preparação para emergências

A cidade de Northborough tem um guia detalhado e fácil de usar para ajudar as famílias a se planejarem para emergências. Veja ou faça o download do manual em nosso site.

CodeRED

Sistema gratuito de notificação de emergência usado pela cidade de Northborough. O CodeRED permite que mensagens importantes sejam comunicadas aos residentes por telefone, texto e/ou e-mail em tempo real. Registre-se no site ou use o aplicativo de câmera do seu smartphone para escanear o QR Code.

Cegos/deficientes visuais

MA Commission for the Blind (Comissão para Cegos de MA)

Presta serviços a indivíduos legalmente cegos em MA, fornecendo acesso a oportunidades de emprego e reabilitação social com o objetivo de aumentar a independência e a autodeterminação.

Visions of Independence (Visões da Independência)

Ajudar as pessoas com perda de visão a viver suas vidas e dar-lhes uma nova esperança.

MA Association for the Blind and Visually Impaired (MBVI) (Associação para Cegos e Deficientes Visuais de MA)

Fornecer reabilitação da visão e serviços de apoio por meio do acesso a clínicas de visão subnormal, grupos de apoio de capacitação de colegas, assistência voluntária individual, reabilitação da visão em casa, aconselhamento de ajuste/apoio à saúde mental e treinamento de acesso/tecnologia assistiva.

MA Equipment Distribution Program (Programa de distribuição de equipamentos MA)

Oferece telefones especializados, com e sem fio, para residentes com deficiências permanentes.

Surdo/deficiente auditivo

MA Relay Service (Serviço de retransmissão de MA)

Um serviço de retransmissão de comunicação para pessoas surdas, com deficiência auditiva, com surdez tardia ou com deficiência de fala.

MA Commission for the Deaf and Hard of Hearing (Comissão para surdos e deficientes auditivos de MA)

A missão é garantir que programas, serviços e oportunidades em todo o MA sejam totalmente acessíveis a pessoas surdas e com deficiência auditiva.

Assistência geral

Transporte

WRTA Paratransit Services (Serviços de Paratransit da WRTA)

Oferece serviços de transporte da origem ao destino para clientes qualificados pela ADA. Os residentes devem concluir um processo de inscrição antes de acessar os serviços.

MassHealth Transportation (Transporte MassHealth)

O Human Service Transportation Office (HST) gerencia o transporte não emergencial de e para consultas médicas para os associados do MassHealth Standard, MassHealth CommonHealth ou MassHealth CarePlus. Os residentes qualificados podem reservar viagens com um aplicativo, no site ou ligando.

Blackstone Valley Livery

Fornecer serviços de transporte não emergenciais para e de consultas médicas. Estão disponíveis serviços para cadeiras de rodas.

Assistência para combustível

South Middlesex Opportunity Council (SMOC) (Conselho de Oportunidades de South Middlesex)

Oferece serviços de climatização e sistema de aquecimento. Dedicada a melhorar a qualidade de vida de indivíduos e famílias de baixa renda e desfavorecidos, defendendo suas necessidades e direitos.

Worcester Community Action Council, Inc. (WCAC) (Conselho de Ação Comunitária de Worcester, Inc.)

Trabalhar para romper o ciclo da pobreza por meio de serviços de rede de segurança e soluções de construção de ativos, utilizando programas como assistência energética, educação e cuidados na primeira infância, capacitação financeira, desenvolvimento positivo da juventude e caminhos de carreira.

Low Income Home Energy Assistance Program (LIHEAP) (Programa de Assistência à Energia Residencial de Baixa Renda)

Fornece às famílias elegíveis ajuda para pagar as contas de aquecimento no inverno.

Assistência jurídica

Community Legal Aid (Assistência Jurídica Comunitária)

Trabalhar para melhorar a vida de pessoas idosas e de baixa renda por meio de assistência jurídica que proteja os direitos fundamentais, garanta o acesso a necessidades básicas e desafie políticas e práticas que as prejudiquem.

Mass Legal Help (Ajuda jurídica em massa)

Portal on-line que conecta indivíduos a recursos públicos e informações que melhorarão o acesso à justiça para populações de baixa renda e desfavorecidas.

Catholic Charities of Worcester County (Caridades Católicas do Condado de Worcester)

Prestação de serviços para refugiados e imigração.

Political Asylum/Immigration Representation Project (PAIR) (Projeto de Representação de Asilo Político/Imigração)

Uma organização sem fins lucrativos que trabalha com solicitantes de asilo, sobreviventes de tortura e imigrantes detidos injustamente, representando solicitantes de asilo de baixa renda por meio de advogados pro bono e fornecendo apresentações do Know Your Rights e representação para não cidadãos em detenção de imigração em MA.

Department of Criminal Justice Information Services (Serviços de informação do Departamento de Justiça Criminal)

Pode ajudar a fornecer às vítimas acesso ao registro criminal de um infrator, bem como ajudar as vítimas e as pessoas afetadas pelo crime a se registrarem para receber notificações atualizadas pós-condenação sobre um infrator.

Court Appointed Special Advocates/Guardian Ad Litem (CASA/GALs) (Defensores Especiais Nomeados pelo Tribunal/Guardião Ad Litem) do condado de Worcester

A CASA é uma organização sem fins lucrativos comprometida em defender os melhores interesses de crianças maltratadas e negligenciadas nos Tribunais do Condado de Worcester, recrutando, selecionando e treinando voluntários da comunidade para se tornarem CASA/GAL, para ajudar crianças maltratadas e negligenciadas a navegar nos Tribunais Juvenis do Condado de Worcester.

Anti-Defamation League of New England (Liga Anti-Difamação de New England)MA

Uma organização antiódio que luta contra atos de antissemitismo e todas as formas de ódio por meio da exposição do extremismo, do fornecimento de educação antipreconceito e da luta contra o ódio on-line, na esperança de ter um mundo em que nenhum grupo ou indivíduo sofra com preconceito, discriminação ou ódio.

MA Commission Against Discrimination (Comissão contra a Discriminação do MA)

Um órgão estadual independente que aplica as leis antidiscriminação de MA investigando queixas de discriminação, além de oferecer treinamento corretivo e preventivo e publicar recursos on-line.

American Civil Liberties Union (ACLU) (União Americana pelas Liberdades Cíveis de MA)

Uma organização apartidária que defende os princípios consagrados na Declaração de Direitos de MA, bem como a Constituição dos EUA e a Declaração de Direitos.

Metrowest Legal Services (Serviços Jurídicos Metrowest)

Oferece assistência jurídica civil gratuita a pessoas de baixa renda e vítimas de crimes que não teriam acesso à justiça sem a nossa ajuda.

National Association for the Advancement of Colored People (NAACP) (Associação Nacional para o Progresso das Pessoas de Cor)

Liderar o ativismo de base em prol dos direitos cíveis e da justiça social. A missão é alcançar a equidade, os direitos políticos e a inclusão social, promovendo políticas e práticas que expandam os direitos humanos e cíveis, eliminem a discriminação e acelerem o bem-estar, a educação e a segurança econômica dos negros e de todas as pessoas de cor por meio da equidade racial, do engajamento cívico e de políticas e instituições de apoio para todas as pessoas marginalizadas.

Assistência Habitacional

Northborough Housing Authority (Autoridade Habitacional de Northborough)

A missão da Northborough Housing Authority é fornecer moradias econômicas, seguras e confortáveis para idosos, pessoas com deficiência e famílias que precisam de assistência.

Residential Assistance for Families in Transition (RAFT) (Assistência Residencial para Famílias em Transição)

Os programas RAFT e ERAP, financiados pelo estado, são ferramentas usadas pela equipe do HCEC para fornecer às famílias ou indivíduos elegíveis financiamento que pode ser usado para ajudar a manter sua moradia, obter uma nova moradia ou evitar ficar sem teto.

Assisted Living (Vida assistida)

Whitney Place Assisted Living e Memory Care (Vida assistida e cuidados com a memória da Whitney Place)

Uma comunidade calorosa e acolhedora que oferece aos adultos mais velhos o apoio de que precisam para prosperar. Eles oferecem cuidados personalizados para cada pessoa, apartamentos privativos ou compartilhados, refeições e lanches, oportunidades recreativas, transporte local programado e atendimento de emergência 24 horas.

Coleman House (Casa Coleman)

Oferece instalações de enfermagem especializada e de vida assistida projetadas para pessoas com perda de memória.

Itens domésticos

Fresh Start Furniture Bank (Banco de móveis Fresh Start)

O Fresh Start Furniture Bank (Banco de móveis Fresh Start) é uma instituição beneficente administrada por voluntários que ajuda a restaurar a esperança, a dignidade e a estabilidade em nossa comunidade, reciclando móveis e utensílios domésticos doados, gratuitamente, para pessoas necessitadas.

Household Goods Recycling of MA (Reciclagem de bens domésticos de MA)

A Household Goods oferece uma gama completa de móveis e utensílios domésticos doados, gratuitamente, para ajudar as pessoas necessitadas a construir um lar.

Abrigos e serviços de moradia de emergência

Massachusetts Coalition for the Homeless (Coalizão de Massachusetts para os sem-teto)

Oferece vários programas para ajudar as pessoas que estão passando por situações de falta de moradia ou que correm o risco de ficar sem teto.

Centros de Educação do Consumidor de Habitação

Oferece respostas a uma ampla gama de perguntas sobre todos os tipos de problemas de moradia. Inquilinos, locadores, compradores em potencial e proprietários de imóveis podem acessar informações destinadas a maximizar a estabilidade da moradia, fortalecer investimentos e minimizar disputas.

Executive Office of Housing and Livable Communities (EOHLC) (Escritório Executivo de Habitação e Comunidades Habitáveis)

O EOHLC, por meio de seus parceiros comunitários e comerciais, oferece opções de moradia econômica, assistência financeira e outros tipos de apoio às comunidades de MA. Supervisionamos diferentes tipos de assistência e financiamento para consumidores, empresas e parceiros sem fins lucrativos.

Veterans, INC (Veteranos, INC)

Líder nacional no combate à falta de moradia entre veteranos, o maior provedor de serviços para veteranos e suas famílias na Nova Inglaterra.

Em caso de emergência ou desastre natural, a cidade de Northborough poderá abrir abrigos. Registre-se no Town of Northborough's CodeRED Emergency Notification System (Sistema de Notificação de Emergência CodeRED da Cidade de Northborough) em town.northborough.ma.us/fire-rescue-emergency-management.

#bewell

Recursos de saúde

Assistência ao seguro de saúde

Serving Health Insurance Needs of Everyone (SHINE) (Atendendo às necessidades de seguro-saúde de todos)

O SHINE fornece informações e assistência gratuitas e imparciais sobre aconselhamento de seguro de saúde para residentes de MA com Medicare, seus cuidadores e aqueles que estão se aproximando da elegibilidade para o Medicare. Administrado pelo Northborough Senior Center (Centro de Sênior de Northborough).

MassHealth Enrollment Center (Centro de inscrição do MassHealth)

Em MA, o Medicaid e o Children's Health Insurance Program (CHIP) (Programa de seguro de saúde para crianças) são combinados em um programa chamado MassHealth, no qual os membros podem conseguir consultas médicas, serviços odontológicos, internações hospitalares, medicamentos prescritos e muitos outros serviços importantes.

Medicare

O Medicare é um seguro de saúde para pessoas com 65 anos ou mais. Você pode se inscrever no Medicare pela primeira vez três meses antes de completar 65 anos, ou antes, se tiver uma deficiência, doença renal em estágio terminal ou ELA.

Health Care for All (Assistência médica para todos)

Ajuda as pessoas a se inscreverem em programas públicos de seguro de saúde, obter assistência para pagar o seguro de saúde e responder a perguntas sobre seguro privado.

MA Health Connector (Conector de Saúde de MA)

Mercado de seguros de saúde com base no estado que facilita a compra de seguros de saúde e odontológicos a preços acessíveis.

State Program for In-Home Assistance (Programa Estadual de Assistência Domiciliar)

Springwell, Inc.

State Homecare Programs for in-home personal care (Programas estaduais de assistência domiciliar para cuidados pessoais em casa), cuidados domésticos, companhia, lembretes de medicamentos e gerenciamento de casos. É necessário atender a determinados requisitos de elegibilidade para se qualificar para os serviços.

Serviços para pessoas com deficiência

MA Office on Disability (Escritório de Deficiências de MA)

Trabalha para garantir que as pessoas com deficiência possam participar igualmente de todos os aspectos da vida em MA.

MA Disabled Person Protection Commission (Comissão de Proteção a Pessoas com Deficiências de MA)

Protege adultos com deficiência contra atos abusivos ou omissões de seus cuidadores por meio de supervisão de investigação, conscientização pública e prevenção.

Prescription Drug Assistance (Assistência a medicamentos prescritos)

MA Medline (MCPHS Pharmacy Outreach Program-Programa de Extensão de Farmácia do MCPHS)

Administrado pela MA College of Pharmacy and Health Sciences (Faculdade de Farmácia e Ciências da Saúde de MA), fornece informações que podem reduzir o custo de sua medicação, oferece serviços de Gerenciamento de Terapia de Medicação para pacientes e profissionais de saúde e ajuda você a entender os benefícios do seu plano de medicamentos prescritos do Medicare.

Prescription Advantage (Vantagem da prescrição)

Programa de medicamentos prescritos patrocinado pelo estado para idosos e pessoas com deficiência que ajuda a fornecer ajuda financeira para reduzir os custos de medicamentos prescritos.

Medical Equipment Loan (Empréstimo de equipamentos médicos)

Helping Hands (Mãos que ajudam)

Os residentes de Northborough podem pegar emprestado qualquer item de equipamento (dependendo da disponibilidade). O programa foi criado para garantir a disponibilidade de equipamentos médicos gratuitos para uso em curto ou longo prazo.

Urgent Care Centers (Centros de atendimento de urgência)

Carewell Urgent Care (Cuidados urgentes Carewell)
978-494-5235

carewellurgentcare.com/centers/
Northborough
333 SW Cutoff

Minute Clinic Walk-in Clinic na CVS Pharmacy
866-389-2727
cvs.com
24 W. Main St.

Hospitais

UMass Memorial – Marlborough Hospital (Hospital de Marlborough)
508-481-5000
ummhealth.org
157 Union St., Marlborough

Framingham Union Hospital
508-383-1000
mwmc.com
115 Lincoln St., Framingham

UMass Memorial HealthAlliance
Hospital Clinton
978-368-3000
ummhealth.org
201 Highland St., Clinton

UMass Memorial – University Campus (Campus Universitário)
508-334-1000
ummhealth.org
55 Lake Ave. North, Worcester

St. Vincent Hospital Worcester
508-363-5000
stvincenthospital.com
123 Summer St., Worcester

UMass Memorial Medical Center-Memorial Campus
508-334-1000
ummhealth.org
119 Belmont St., Worcester

Agressão sexual/violência doméstica

Safelink MA Domestic Violence Hotline (Linha Direta de Violência Doméstica de MA Safelink)

Linha direta de violência doméstica gratuita 24/7 em todo o estado de MA.

Voices against violence (Vozes contra a violência)

Trabalhando para acabar com a violência sexual e doméstica, capacitando vítimas e sobreviventes a ajudarem a si mesmos e a seus filhos.

Builing Will Reclaiming Independence (BWRI) (Construindo Vontade de Recuperar a Independência)

O BWRI se dedica a criar uma comunidade livre de violência doméstica por meio de educação, intervenção e prevenção.

Jane Doe Inc.

Trabalhando para criar mudanças sociais, abordando as causas fundamentais da violência doméstica e promovendo justiça, segurança e cura para os sobreviventes.

National Sexual Violence Resource Center (NSVRC) (Centro Nacional de Recursos de Violência Sexual)

Trabalhar para oferecer liderança na prevenção e resposta à violência sexual por meio de colaboração, compartilhamento e criação de recursos e promoção de pesquisas.

Rape, Abuse, & Incest National Network (RAINN) (Rede Nacional de Estupro, Abuso e Incesto)

A maior organização de combate à violência sexual do país, que realiza programas para prevenir a violência sexual, ajudar sobreviventes e garantir que os agressores sejam levados à justiça.

Pathways for Change (Caminhos para a mudança)

Presta serviços a indivíduos legalmente cegos em MA, fornecendo acesso a oportunidades de emprego e reabilitação social com o objetivo de aumentar a independência e a autodeterminação.

The Netowrk (A Rede)/La Red

Uma organização de justiça social liderada por sobreviventes que trabalha para acabar com o abuso de parceiros em comunidades lésbicas, gays, bissexuais, transgêneros, BDSM, poliamorosas e queer.

Locais de culto

Na cidade

Church of Christ
508-393-0761
northborococ.org
456 W. Main St

Church of the Nativity
508-393-3146
churchofthenativity.org
45 Howard St.

First Parish Church Unitarian
508-393-6422
firstparishnorthboro.org
40 Church St.

Kingdom Hall of Jehovah's Witnesses
508-393-1339
419 Main St.

Rice Memorial Baptist Church
508-393-3481
ricebaptistchurch.org
85 Lincoln St.

St. Bernardette Parish
508-393-2838
stb-parish.org
266 Main St.

St. Rose of Lima Parish
508-393-2413
saintroseoflima.org
244 W. Main St.

Seventh-Day Adventist Church
508-363-6577
northborosda.org
30 Brigham St.

Sri Shirdi Sai Baba Temple
774-276-9724
shrigurusthan.com
107 Otis St.

Shri Radha Krishna Mandir
617-669-0709
shreeradhakrishna.org
155 Otis St.

Trinity Church
508-393-8156
trinitynorthborough.org
23 Main St.

Unity of Central MA (Unidade de MA Central)
508-691-6966
unityofcentralma.org
386 W. Main St. Unit #4

Locais de culto

Outras denominações próximas a Northborough

Chapel of the Cross
508-870-0001
chapelcares.com
160 Flanders Rd., Westborough

Temple Emanuel
508-485-7565
templemanuelma.org
150 Berlin Rd., Marlborough

Beth Tikvah Synagogue
508-616-9037
bethtikvahsynagogue.org
30 Oak St., Westborough

Congregation B'Nai Shalom
508-366-7191
cbnaishalom.org
117 E. Main St., Westborough

Chinese Gospel Church
508-229-2299
cgcm.org/lifelight
60 Turnpike Rd., Southborough

Borough Islamic Society
508-381-9504
boroughislamicsociety.com
182 Turnpike Rd #95, Westborough

First Congregational Church
508-845-7286
fccsm.org
19 Church Rd., Shrewsbury

Eventos anuais em Northborough

J A N E I R O

Almoço de Ano Novo do Centro Sênior

F E V E R E I R O

Semana da gentileza

Preparação de impostos do AARP – Centro sênior)

Vencimento dos impostos de Real Estate (imobiliários)

M A R Ç O

Semana do bem-estar

Início das aulas recreativas da primavera

Mês da Nutrição

Preparação de impostos do AARP - Centro sênior

A B R I L

Preparação de impostos do AARP - Centro sênior

Adesão da polícia ao mês de conscientização sobre o autismo

Fim do programa de assistência a combustíveis da FYS

Reunião anual da cidade

M A Y

Dia de caminhar até a escola

Limpeza de toda a cidade

Conscientização sobre saúde mental

Campanha anual de doação de mochilas

Dia de pegar ou largar

Imposto sobre bens imóveis devido

Eleições municipais

J U N H O

Lançamento do Be Well Summer (Verão de bem estar)

Leitura de verão na biblioteca

Início das aulas recreativas de verão

Festival de cultura

J U L H O

Churrasco de verão no centro sênior

Leitura de verão na biblioteca

A G O S T O

Noite nacional da polícia

Inscreva-se para receber alertas de código VERMELHO
Imposto sobre bens imóveis devido (Real Estate Tax)

S E T E M B R O

AppleFest (Festa das maçãs)
Mês de registro do cartão da biblioteca
Início das aulas recreativas de outono

O U T U B R O

Dia de caminhar até a escola
Casa assombrada na biblioteca
Trunk-or-Treat do Centro Sênior
Adesão da polícia ao mês de conscientização sobre o câncer de mama
Campanha de doação de cartões-presente Making Seasons Bright
Dia dos Resíduos Perigosos

N O V E M B R O

Início do programa de assistência de combustível FYS
Programa de doações para as festas de Natal
Almoço do Dia dos Veteranos do Centro Sênior
Imposto sobre bens imóveis devido (Real Estate Tax)

D E Z E M B R O

Início das aulas recreativas de inverno
Eventos das festas de Natal na cidade
Programa de recompra de armas da polícia

Mantenha-se informado

Inscreva-se no Town of Northborough News & Announcements (Notícias e anúncios da cidade de Northborough) para receber atualizações regulares sobre reuniões, anúncios, eventos e muito mais.

Boletins informativos dos departamentos municipais

Recreação

Boletim eletrônico semanal com informações sobre programas e aulas para todas as idades.

northboroughma.myrec.com

Resgate de Bombeiros e Gerenciamento de Emergências

Siga-nos no Facebook, X ou Instagram ou inscreva-se para receber alertas de emergência do CodeRED.

town.northborough.ma.us/fire-rescue-emergency-management

Biblioteca

Boletim eletrônico semanal com lembretes sobre os próximos eventos para todas as idades, novos serviços e muito mais.
northboroughlibrary.org

Centro sênior

Siga-o no Facebook para obter atualizações regulares. Um boletim informativo impresso mensal é enviado automaticamente aos residentes com mais de 65 anos de idade.
town.northborough.ma.us/senior-center

Atualizações da escola (para os pais)

Participe de um ou mais grupos comunitários das Escolas Públicas de Northborough e Southborough.
<http://bit.ly/nsboroschoolnews>

Eventos comunitários - Guia de Northborough

Boletim eletrônico semanal com eventos e anúncios de grupos de Northborough. Gerenciado pela Biblioteca de Northborough.
northboroughguide.com

Recursos adicionais

FindHelp.org

Para obter recursos locais adicionais que forneçam itens não listados neste guia, como suprimentos para bebês, roupas, artigos para o lar, informações sobre direitos no local de trabalho etc., acesse findhelp.org e digite seu código postal. O site está disponível em vários idiomas.

Saiba mais

Para acessar informações confiáveis e confiáveis sobre tópicos médicos, de saúde ou de bem-estar, visite a página de Recursos de Saúde do site da biblioteca em www.northboroughlibrary.org. Os recursos podem ser acessados sem um cartão da biblioteca.

Northborough Free Library (Biblioteca Gratuita de Northborough)
34 Main St.
Northborough, MA 01532
508-393-5025

Horário de funcionamento da Northborough Free Library Hours of Operation (Biblioteca Gratuita de Northborough)
De segunda a quarta-feira, das 9h30 às 20h

De quinta-feira a sábado
9h30 - 17h