

Guia de recursos da comunidade regional



*Preparado pelo especialista regional em saúde pública da
Coalizão de Saúde Pública do Nordeste
(Northeast Public Health Coalition)*

Este guia de recursos foi elaborado para ajudar as comunidades em Merrimack Valley conectando os moradores com serviços e suporte essenciais.

A inclusão nesta lista não constitui endosso oficial da Coalizão de Saúde Pública do Nordeste. Observe que a lista pode não incluir todos os recursos disponíveis, pois os programas estão sujeitos a revisões. Os recursos apresentados aqui são atualizados semestralmente da melhor maneira possível.

Para consultas sobre atualizações, relatórios de informações desatualizadas ou busca de assistência adicional, entre em contato com o especialista regional em saúde pública em slafreniere@tewbury-ma.gov.



Índice

Linhas de emergência/crise 24 horas por dia 7 dias por semana	2
Animais.....	2
Serviços para pessoas com deficiência.....	3
Atividades e programas diurnos	4
Equipamento e assistência domiciliar	5
Violência doméstica.....	6
Serviços para idosos e envelhecimento	7
Emprego e treinamento da força de trabalho	9
Organizações culturais e baseadas em fé	9
Alimentação	10
Apoio ao seguro saúde	11
Acumulação	11
Assistência de bens domésticos	12
Insegurança habitacional	13
Reparos residenciais e assistência com serviços essenciais.....	14
Imigrantes, refugiados, asilados, requerentes	15
Serviços de idiomas e aprendizagem.....	16
LGBTQIA+.....	16
Contatos de departamento de saúde local	17
Grupos de apoio local	17
Apoio de saúde mental	18
Centros de saúde comportamental da comunidade:.....	19
Centros de assistência urgente de saúde comportamental:.....	19
Apoio ao transtorno por uso de substâncias	20
Programas de internação	20
Programas ambulatoriais.....	20
Apoio contra o uso de substância por jovens.....	22
Apoio para recuperação.....	23
Grupos de apoio.....	23
Apoio aos pais	24
Atendimento infantil/atividades	24
Transporte	25
Serviços do Departamento para Veteranos (Veterans Affairs, VA)	26

Linhas de emergência/crise 24 horas por dia 7 dias por semana

Emergências médicas

- Em caso de emergência
- Ligue para 9-1-1

Linha de assistência para casos de suicídio e crise

- A Linha de ajuda 988 fornece apoio gratuito e confidencial para pessoas em perigo, recursos para prevenção e crise para você ou seus entes queridos.
- Ligue ou envie uma mensagem de texto para 9-8-8

Linha de assistência para saúde comportamental (Behavioral Health Helpline, BHHL)

- O (BHHL) está aqui para conectar você diretamente à ajuda clínica quando e onde você precisar. Mesmo que não tenha certeza de que tipo de ajuda ou tratamento pode precisar, podemos orientar você.
- Ligue ou envie uma mensagem de texto para 833-773-2445

Linha de assistência contra o uso de substâncias (Substance Use Helpline)

- A Linha de assistência é um recurso para encontrar serviços de ajuda contra o uso de substâncias, redução de danos, tratamento, recuperação e problemas com jogos de azar.
- Ligue para 800-327-5050
- Envie uma mensagem de texto com HOPE para 800327

Projeto Trevor (Trevor Project)

- Intervenção para casos de suicídio e crise para jovens LGBTQIA+. Conselheiros para momentos de crise disponíveis a qualquer momento.
- Ligue para 866-488-7386
- Envie uma mensagem de texto com START para 678678

Linha de assistência para casos de crise de veteranos (Veterans Crisis Line)

- Para qualquer veterano, membro do serviço ou qualquer pessoa preocupada com um veterano. A Veterans Crisis Line pode ajudar mesmo que você não esteja inscrito nos benefícios ou nos cuidados de saúde do Departamento para Veteranos (Veterans Affairs, VA).
- Ligue para 988 e pressione o ramal 1
- Envie uma mensagem de texto para 838255

Safelink (violência doméstica/em relacionamentos)

- SafeLink é uma linha direta de violência doméstica de Massachusetts e um recurso para qualquer pessoa afetada por violência doméstica ou em relacionamentos.
- Ligue para 877-785-2020
- Envie uma mensagem de texto com BEGIN para 88788

Estupro e crise na área de Boston

- Conselheiros e funcionários voluntários estão disponíveis para apoiar sobreviventes de violência sexual, suas famílias, amigos e profissionais da saúde.
- Ligue para 800-841-8371

Linha direta de ajuda em caso de envenenamento (Poison Help Hotline)

- Serviço GRATUITO 24 horas que fornece aconselhamento médico profissional para aqueles que foram expostos a envenenamento.
- Ligue para 800-222-1222

Animais

Controle de animais de Chelmsford e Tyngsboro (Chelmsford & Tyngsboro Animal Control)

- O oficial de controle de animais é responsável por ajudar o público a lidar com problemas causados por animais. Algumas dessas funções incluem recolhimento de animais de rua, inspeções de galpões, quarentenas, licenciamento e vacinação.
- Se uma situação com um animal representar uma ameaça imediata à vida ou perigo para o público, ligue para 911.
- Ligue para 978-256-0754, ramal 199

Controle de animais de Billerica and Tewksbury (Billerica and Tewksbury Animal Control)

- A missão da Divisão de controle de animais é proporcionar segurança aos animais e às pessoas em Billerica e Tewksbury. Educar o público, fazer cumprir as leis estaduais e locais e resolver problemas em tempo hábil, ao mesmo tempo promovendo o cuidado e o bem-estar de todos.
- Se uma situação com um animal representar uma ameaça imediata à vida ou perigo para o público, ligue para 911.
- Ligue para 978-215-9639

Coalizão de cuidados com gatos Billerica (Billerica Cat Care Coalition, BCCC) –

<https://www.billericacatcarecoalition.org/index.php>

- A BCCC é uma organização de resgate e adoção de gatos que verdadeiramente não sacrifica os animais. Ela auxilia gatos selvagens e abandonados e seus filhotes. Promove a castração de baixo custo para animais de companhia e educa o público sobre questões animais locais, incluindo a oferta de aconselhamento/assistência aos residentes que lidam com situações de gatos de rua ou que precisam encontrar um novo lar para um gato.

Catmobile – <https://mrfrs.org/catmobile/>

- Programa móvel que fornece castração de baixo custo, vacina antirrábica e pacote de corte de unhas para gatos selvagens e domésticos.
- Ligue para 978-465-1940

Sociedade humanitária de Lowell (Lowell Humane Society) –

<https://www.lowellhumanesociety.org/>

- O objetivo da sociedade será fornecer abrigo, prevenir a crueldade contra os animais e defender o bem-estar. Dispensa de alimentos para animais de estimação para quem precisa de alimentos ou outros suprimentos para esses animais. Ligue ou preencha um formulário de solicitação de assistência on-line para animais de estimação se precisar de castração, cuidados veterinários ou outros serviços para seu animal de estimação.
- Ligue para 978-452-7781
- 951 Broadway St, Lowell, MA 01854

Sociedade de Massachusetts para a prevenção da crueldade contra os animais

(Massachusetts Society for the Prevention of Cruelty to Animals, MSPCA) em Nevins Farm –

<https://www.mspca.org/adoption-centers/nevins-farm-adoption-center/>

- A MSPCA em Nevins Farm oferece castração, vacinas e assistência alimentar de baixo custo para animais de residentes de baixa renda.
- Se você precisar de ajuda com seu animal de estimação, envie um e-mail para outreach@mspca.org.
- Ligue para 978-687-7453
- 400 Broadway, Methuen, MA 01844

Serviços para pessoas com deficiência

Seguro de invalidez da previdência social (Social Security Disability Insurance, SSDI) –

<https://www.ssa.gov/disability>

- O Seguro de invalidez da previdência social (SSDI) fornece pagamentos mensais para pessoas com deficiências que impedem ou limitam sua capacidade de trabalhar. Solicite os benefícios on-line ou por telefone.
- Ligue para 800-772-1213
- Para surdos ou deficientes auditivos, ligue para 800-325-0778

Departamento de serviços de desenvolvimento (Department of Developmental Services) –

<https://www.mass.gov/locations/dds-lowell-area-office>

- O Departamento de serviços de desenvolvimento fornece suporte para pessoas com deficiências intelectuais e de desenvolvimento, incluindo transtorno do espectro autista,

para aumentar as oportunidades de se tornarem membros totalmente engajados da comunidade.

- Ligue para 978-322-4300 (escritório)
- Coordenadora de serviços humanos para pessoas chegando que estão fazendo 22 anos de idade – Donna (978-322-4318)
- Coordenadora de serviços para crianças e adolescentes – Laurie (978-322-4339)
- Coordenador de serviços humanos para autismo – Steven (978-322-4302)
- 55 Technology Dr. Suite 202 Lowell, MA 01851

Comissão de reabilitação de Massachusetts (Massachusetts Rehabilitation Commission, MRC)

– <https://www.mass.gov/vocational-rehabilitation>

- Qualquer pessoa com deficiência pode perguntar sobre como obter serviços. Amigos, familiares e profissionais da saúde também podem encaminhar uma pessoa ao MRC. Nossos serviços são elaborados para ajudar pessoas com deficiência a fazer escolhas bem informadas sobre o trabalho. Serviços abrangentes de carreira, incluindo avaliação vocacional, treinamento orientado para o trabalho, preparação de currículo, colocação profissional e serviços de transição pré-emprego para alunos de 16 a 22 anos, além de aconselhamento de carreira e acesso a uma sala de recursos de carreira.
- Ligue para 978-458-4544
- 55 Technology Drive, 2nd floor, Lowell, MA 01851

Centro de recursos para pessoas com deficiência (Disability Resource Center) –

<https://disabilityrc.org/>

- O Disability Resource Center é uma agência controlada pelo consumidor e baseada na comunidade que oferece serviços e suporte a pessoas de todas as idades com qualquer tipo de deficiência.
- Ligue para 978-741-0077
- 27 Congress St # 107, Salem, MA 01970

Associação para o autismo e neurodiversidade (Association for Autism and Neurodiversity, AANE) – <https://aane.org/services-programs/>

- Seja você um adulto ou adolescente autista, um(a) pai/mãe ou membro da família ou um profissional que trabalha com a comunidade do autismo, a AANE tem serviços, programas e treinamento para você em ambientes individuais ou em grupo para fornecer informações e construir uma comunidade.
- Ligue para 617-393-3824
- 85 Main Street, Suite 3, Watertown, MA 02472

Atividades e programas diurnos

Programas adaptativos do Departamento de recreação de Billerica (Billerica Recreation Department Adaptive Programs) –

<https://billericama.myrec.com/info/activities/default.aspx?type=activities>

- O Departamento de recreação de Billerica oferece alguns programas adaptativos com datas de início e atividades variadas. Confira o site deles para obter as ofertas atuais!
- Ligue para 978-671-0921

Strongwater Farm –

- A Strongwater Farm oferece equitação terapêutica; uma atividade realizada com a ajuda de equinos projetada com o objetivo de contribuir positivamente para o bem-estar cognitivo, físico, emocional e social de pessoas com deficiências.
- Ligue para 978-851-5540
- 500 Livingston St., Tewksbury, MA 01876

Associação de recursos recreativos para adultos (Recreational Adult Resource Association, RARA) – <https://raraagency.org/index.htm>

- A RARA se esforça para fornecer serviços e programas da melhor qualidade para adultos com deficiências de desenvolvimento, a partir dos 18 anos de idade até idosos da região de Merrimack Valley.

- Ligue para 978-453-5598
- E-mail: office@RARAagency.org
- 295 High Street, Lowell, MA 01852

The Paul Center – <https://thepaulcenter.org/>

- O Paul Center se dedica a ajudar pessoas com deficiência a desenvolver seu potencial máximo e independência. Fornecendo programas educacionais, sociais e recreativos exclusivos para os indivíduos e suas famílias.
- Ligue para 978-256-4396
- 39 Concord Rd. Chelmsford, MA 01824

Incompass Human Services – <https://www.incompasshs.org/programs/at-our-facility/day-habilitation/>

- O programa de habilitação diurna ajuda seu ente querido a desenvolver habilidades da vida cotidiana, sociais e físicas, levando a uma maior independência e empoderamento.
- Ligue para 978-349-3000
- 4 Omni Way, Chelmsford, MA 01824

Centro de apoio educacional e de desenvolvimento do nordeste (North East Educational and Developmental Support Center, NEEDS) – <https://needsctr.org/services/>

- A NEEDS oferece um programa de apoio diurno baseado na comunidade para adultos com deficiências intelectuais e de desenvolvimento. As atividades de desenvolvimento de habilidades ocorrem nas áreas de comunicação, autocuidado, socialização, construção de relacionamentos, vida saudável, autodefesa e envolvimento na comunidade.
- Ligue para 978-216-0300
- 1390 Main St, Tewksbury, MA 01876

Equipamento e assistência domiciliar

Requipment, Inc. – <https://dmereuse.org/>

- A cada ano, centenas de residentes de Massachusetts doam equipamentos médicos e de tecnologia assistida domiciliares que não usam mais para a Requipment. Os dispositivos são recondicionados e reatribuídos a idosos e pessoas com deficiências, incluindo crianças e veteranos.
- Ligue para 508-713-9690

Hospital Equipment Loan Program (H.E.L.P.) – <https://smd-help.org/>

- Programa administrado pelos maçons, localizados em Woburn e Wilmington. Empréstimo de equipamentos médicos para uso domiciliar sem custo.
- Ligue para 781-322-1052
- 500 West Cummings Park- Suite 1150 (Washington Street), Woburn, MA 01801

Programa de empréstimo para modificação domiciliar da Community Teamwork (Community Teamwork's Home Modification Loan Program) – <https://www.commteam.org/program/home-modification-loans/>

- Os proprietários de imóveis elegíveis para renda podem fazer um empréstimo de até US\$ 50.000 a 0% com pagamento diferido, para modificações domiciliares para acomodar um residente idoso ou com deficiência.
- Ligue para 978-654-5741

Programa de vida independente do nordeste (Northeast Independent Living Program, NILP) – <https://www.nilp.org/>

- O NILP é um Centro de Vida Independente administrado por pares que oferece apoio e serviços a pessoas com qualquer deficiência que desejem viver de modo independente na comunidade.
- Ligue para 978-687-4288, ramal 125
- 20 Ballard Rd, Lawrence, MA 01843

Comissão de reabilitação de Massachusetts (Massachusetts Rehabilitation Commission, MRC) – <https://www.mass.gov/locations/mrc-lowell>

- O MRC fornece serviços que quebram barreiras e capacitam as pessoas com deficiências a viver nos seus próprios termos. Nossos programas se concentram em treinamento e emprego, vida comunitária e determinação de deficiências para programas de benefícios federais.
- Ligue para 978-458-4544
- 55 Technology Drive, 2nd floor, Lowell, MA 01851

Violência doméstica

The Center for Hope and Healing Inc. – <https://chhinc.org/>

- O Center for Hope and Healing oferece apoio consciente para traumas e resiliência, além de espaços seguros para os sobreviventes se curarem por meio de aconselhamento gratuito e confidencial, advocacia jurídica e médica e linha direta para momentos de crise 24 horas.
- Ligue para 978-452-7721
- 15 Hurd St. Lowell, MA 01852

Saheli – <https://saheliboston.org/>

- Hoje, a Saheli é uma organização sem fins lucrativos que oferece muitos serviços culturais e linguísticos específicos para sobreviventes de violência doméstica e seus filhos árabes e do sul da Ásia. Oferece grupos de apoio, programas de capacitação econômica, oficinas de alfabetização financeira e advocacia jurídica.
- Ligue para 866-472-4354
- iMessage/Mensagem de texto/WhatsApp: 1-781-999-1056

REACH – <https://reachma.org/>

- A REACH Organization oferece segurança e abrigo, defesa baseada na comunidade, educação, prevenção e iniciativas de envolvimento da comunidade.
- Ligue para 781-891-0724 (escritório)
- Ligue para 800-899-4000 (linha direta)
- E-mail: info@reachma.org

Respond – <https://www.respondinc.org/>

- A organização Respond oferece intervenção comunitária, educação, programas de parceria para aplicação da lei, programas de serviços residenciais e programas de habitação.
- Ligue para 617-623-5900
- E-mail: info@respondinc.org

Alternative House – <https://www.alternative-house.org/>

- A Alternative House fornece serviços abrangentes para violência doméstica na área da Grande Lowell há mais de quarenta anos. A Alternative House tem funcionários disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano.
- Os serviços incluem: acompanhamento judicial, abrigo de emergência, serviços de realocação, busca de moradia e apoio financeiro. É possível entrar em contato por telefone e por e-mail.
- Grupos de apoio presenciais e virtuais. Entre em contato com a Alternative House para saber os horários!
- E-mail: info@alternative-house.org
- Acessível 24 horas por dia, 7 dias por semana, através de nossa linha direta 1-888-291-6228

Força-tarefa asiática contra a violência doméstica (Asian Task Force Against Domestic Violence) – <https://www.atask.org/about-us/what-we-do/>

- A ATASK é uma organização comunitária sem fins lucrativos que atende sobreviventes

pan-asiáticos de violência doméstica e violência por parceiros íntimos. Prestamos serviços na Grande Boston e na Grande Lowell e oferecemos assistência limitada em outras cidades de Massachusetts e New England. Atualmente, prestamos serviços em mais de 20 idiomas e dialetos asiáticos. Nossa missão é prevenir a violência doméstica e por parceiro íntimo em famílias e comunidades asiáticas e dar esperança aos sobreviventes.

- Ligue para 617-338-2350

Serviços para idosos e envelhecimento

Conselhos sobre envelhecimento/Centros para idosos –

- Os centros para idosos oferecem uma variedade de oportunidades enriquecedoras, como aulas, sessões de terapia, serviços de transporte e programas personalizados projetados para apoiar residentes com 60 anos ou mais. Eles servem como centros comunitários cruciais, fornecendo assistência essencial e promovendo o envolvimento social entre os idosos. Eles podem ser um ótimo ponto de partida para encontrar recursos em sua comunidade.
- Conselho sobre envelhecimento Billerica (Billerica Council on Aging) – <https://www.billericacoa.org/>
 - 978-671-0916
 - 25 Concord Rd Billerica, MA 01821-2517
- Conselho sobre envelhecimento/Centros para idosos Chelmsford (Chelmsford Senior Center/Council on Aging) – <https://www.chelmsfordma.gov/223/Senior-Center-Council-on-Aging>
 - 978-251-0533
 - 75 Groton Road North Chelmsford, MA 01863
- Conselho sobre envelhecimento Tewksbury (Tewksbury Council on Aging) – <https://www.tewksbury-ma.gov/459/Council-on-Aging>
 - 978-640-4480
 - 175 Chandler Street Tewksbury, MA 01876
- Centro para idosos Tyngsborough (Tyngsborough Senior Center) – <https://www.tyngsboroughma.gov/266/Senior-Center>
 - 978-649-9211
 - 169 Westford Road, Tyngsborough, MA 01879

AgeSpan – <https://agespan.org/>

- AgeSpan é um Ponto de Acesso aos Serviços de Envelhecimento de Massachusetts (Aging Services Access Point, ASAP), uma Agência de Área sobre Envelhecimento (Area Agency on Aging, AAA) e um Provedor de Serviços de Proteção designado. A Agespan fornece uma ampla gama de serviços, incluindo encaminhamentos, opções de cuidados, serviços de nutrição, apoio habitacional, recursos de saúde e bem-estar, assistência do Medicare, apoio de saúde comportamental, recursos financeiros, iniciativas de equidade em saúde, serviços de proteção e apoio ao cuidador familiar.
- Ligue para 1-800-892-0890
- 280 Merrimack St., Suite 400, Lawrence, MA 01843

Assistência de saúde comportamental para populações idosas (Behavioral Health Outreach for Aging Populations)

- Grupos de apoio, aconselhamento, encaminhamentos de gerenciamento de casos e muito mais! Atendendo em Tewksbury, Billerica, Chelmsford, Tyngsborough e Wilmington.
- Entre em contato com Christina Hess, Coordenadora de Extensão da LCSW/Gerente do programa de assistência de saúde comportamental para populações idosas
 - Ligue para 978-640-4480, ramal 290

Apoio ao cuidador e cuidados temporários de Chelmsford (Chelmsford Respite Care & Caregiver Support)

- Este programa econômico (para residentes da área local) permite que o cuidador tenha um tempo pessoal muito necessário para si, fora de casa, fazendo uma pausa, enquanto o cliente recebe supervisão por meio de atividades, uma refeição leve (se necessário) e companheirismo. O programa é gerenciado por um Coordenador de Acompanhantes com uma equipe experiente de Acompanhantes disponíveis para atender às necessidades de cada cliente.
- Ligue para April Hunt pelo número 978-788-6178 ou envie um e-mail para ahunt@ChelmsfordMA.gov

Apoiando às necessidades de seguro de saúde de todos (Serving the Health Insurance Needs of Everyone, SHINE) – <https://www.mass.gov/info-details/serving-the-health-insurance-needs-of-everyone-shine-program#find-a-shine-counselor>

- O programa fornece informações e aconselhamento gratuitos sobre seguro de saúde para todos os residentes de Massachusetts com Medicare e seus cuidadores.
- Ligue para 978-946-1374

Ajuda Jurídica para Idosos (Legal Help for Elders) – <https://www.mass.gov/legal-help-for-elders>

- Projeto de Advogados Voluntários de Boston, fornecendo informações jurídicas gratuitas e serviços de encaminhamento para residentes de Massachusetts com 60 anos ou mais.
- Ligue para 800-342-5297

Despensa móvel do banco de alimentos de Merrimack Valley (Merrimack Valley Food Bank Mobile Pantry) – <https://mvfb.org/programs/mobile-pantry/>

- A Mobile Pantry é um programa de serviços de saúde e nutrição baseado na comunidade que oferece entrega em domicílio de alimentos nutritivos sob medida para atender às necessidades de saúde e dieta de idosos de baixa renda e pessoas com deficiência.
- 978-454-7272

Assistência em dinheiro por meio do Departamento de Assistência Transitória (Department of Transitional Assistance, DTA) – <https://www.mass.gov/orgs/departament-of-transitional-assistance>

- O programa fornece ajuda emergencial em dinheiro para idosos, pessoas com deficiência e crianças (Emergency Aid to the Elderly Disabled and Children, EAEDC). Os benefícios incluem 2 pagamentos mensais, seguro saúde e apoio ao emprego enquanto você trabalha para se reerguer.
- (877) 382-2363

Merrimack Valley Senior Housing (MVSH) – <https://www.commteam.org/program/merrimack-valley-senior-housing-mvsh-fka-merrimack-valley-housing-services/>

- A Merrimack Valley Senior Housing Services, Inc (MVSH) é uma subsidiária da Community Teamwork que é a proprietária e opera o Merrimack Valley Apartments em Methuen, um projeto da sessão 202 do Departamento de Habitação e Desenvolvimento Urbano (Department of Housing and Urban Development, HUD) de 60 unidades para residentes idosos e deficientes.
- Ligue para 978-459-0551

Lifecycle Senior Services, LLC – <https://lifecyclepro.com/>

- Triagem, classificação e organização. Facilita o que doar, leiloar, ornamentar, descartar. Liquidação de patrimônio; serviço de inventário digital.
- Ligue para 617-202-8326
- E-mail: info@lifecyclepro.com
- 50 School St, Carlisle, MA 01741

Equipamentos

Consulte equipamentos e assistência domiciliar na seção Serviços para Pessoas com Deficiências.

Emprego e treinamento da força de trabalho

Centro de carreira de MassHire Lowell (MassHire Lowell Career Center) – <https://masshirelowellcc.com/>

- O MassHire Lowell Career Center faz parte do Massachusetts One-Stop Career Center System, atendendo às comunidades de Billerica, Chelmsford, Dracut, Dunstable, Lowell, Tewksbury, Tyngsborough e Westford. Por meio desse modelo, os serviços locais de emprego e treinamento foram consolidados para construir um forte sistema de desenvolvimento da força de trabalho.
- Ligue para 978-458-2503
- 107 Merrimack Street Lowell, MA 01852

VIP Employment – <https://www.vipemployment.net/>

- A VIP Employment Solutions é uma agência de recrutamento temporário e permanente com sede em Massachusetts que também atende ao mercado de New Hampshire. Somos especializados em soluções de pessoal profissional, administrativo e qualificado para o setor de fabricação.
- Ligue para 978-298-4469
- 1501 Main Street, Unit 22 Tewksbury MA 01876

Youthbuild – <https://www.commteam.org/program/youthbuild/>

- O YouthBuild da Community Teamwork é um programa para jovens adultos entre 16 e 24 anos que abandonaram a escola e estão prontos para abraçar uma segunda chance de receber treinamento educacional e vocacional para alcançar o sucesso.
- Ligue para Siobhan Sheehan pelo número 978-446-9803

Departamento de força de trabalho UTEC (UTEC Workforce Development) – <https://utecinc.org/>

- As empresas sociais (Reciclagem de Colchões, Serviços de Alimentação e Marcenaria) oferecem aos jovens adultos um espaço em que eles podem obter experiência de trabalho remunerada e progredir ao seu próprio ritmo para desenvolver as habilidades profissionais e de vida necessárias para alcançar o sucesso independente.
- Ligue para 978-856-3902
- E-mail: info@utecinc.org

Organizações culturais e baseadas em fé

Bhakta Samaj Center – <https://www.bhaktasamajusa.org/>

- Esta organização se envolve em atividades religiosas regulares, como orações e discurso espiritual, atividades culturais como danças indianas e eventos musicais e iniciativas educacionais, como o ensino de épicos e línguas indianas. Ela também organiza eventos sociais, publica um boletim regular, conduz programas de arrecadação de fundos e se concentra no desenvolvimento da juventude por meio de várias atividades, incluindo esportes, debates e atividades culturais.
- E-mail: info@bhaktasamajusa.org
- 147 Frost Rd, Tyngsborough, MA 01879

Associação de assistência mútua do Camboja (Cambodian Mutual Assistance Association, CMAA) – <https://www.cmaalowell.org/>

- A CMAA tem orgulho de ser uma das principais organizações sem fins lucrativos que atende a comunidade cambojana-americana com uma ampla gama de programas e serviços elaborados para ajudar as pessoas a superar desafios. A organização oferece oportunidades de engajamento cívico, serviços linguísticos Khmer, o programa de apoio

à família Monorom, projetos especiais e serviços dedicados a jovens para apoiar a comunidade de forma abrangente.

- Ligue para 978-454-6200
- E-mail: info@cmaalowell.org
- 465 School St. Lowell, MA 01851

American Wisdom Association – <https://wisdom-temple.org/en/#about-us>

- A organização budista fornece serviços aos membros e organiza eventos sociais centrados em atividades budistas.
- Ligue para 978-663-6014
- 7 Marshall St, Billerica, MA 01821

Centro da comunidade africana de Lowell (African community Center of Lowell) –

<https://www.acclowell.org/>

- Oferece aos imigrantes e refugiados africanos na área da Grande Lowell recursos para serem membros da comunidade ativamente engajados por meio de iniciativas educacionais, sociais e culturais
- Ligue para 978-364 0218
- E-mail: info@acclowell.org
- 99 Church St, Lowell, MA 01852

Centro Comunitário Latinx para Empoderamento (Latinx Community Center For Empowerment) –

<https://www.latinxcenter.org/>

- Equipe de especialistas que fornece acesso coordenado à comunidade latina com o objetivo de promover o empoderamento. Oferecemos educação, informação, suporte e soluções.
- Ligue para 978-319-4097
- E-mail: info@latinxcenter.org
- 9 Central St. Suite 201, Lowell, MA, Estados Unidos, Massachusetts

Alimentação

Project Bread – <https://projectbread.org/foodsource-hotline>

- Você pode encontrar informações sobre programas alimentares em sua comunidade ou conversar com os conselheiros do Project Bread.
- Ligue para 1-800-645-8333

Despensa de alimentos de Chelmsford (Chelmsford Food Pantry) –

<https://chelmsfordfoodpantry.org/>

- Ligue para 978-746-6914
- 50 Rear Billerica Road, Chelmsford, MA- In Beige Trailer

Despensa comunitária de Billerica (Billerica Community Pantry) –

<https://billericacommunitypantry.com/>

- Ligue para 978-357-7560
- E-mail: billericapantry@gmail.com
- 67 Alexander Rd, Billerica, MA 01821

Despensa comunitária de Tewksbury (Tewksbury Community Pantry) –

<https://tewksburypantry.org/>

- Ligue para 978-858-2273
- 999 Whipple Road, Tewksbury, MA 01876

Despensa de alimentos Merrimack Valley (Merrimack Valley Food Pantry) – <https://mvfb.org/>

- Ligue para 978-454-7272
- 1703 Middlesex St, Lowell, MA 01851

Despensa aberta da Grande Lowell (Open Pantry of Greater Lowell) –

<https://theopenpantry.org/>

- Ligue para 978-453-6693
- 13 Hurd Street, Lowell, MA 01852

Despensa de alimentos Grace Lutheran (Grace Lutheran Food Pantry) – <https://www.gracelutherannashua.org/FoodPantry>

- Ligue para 603-888-7579
- 130 Spit Brook Road Nashua, NH 03062

Departamento de Serviços de Transição (Department of Transitional Services) – <https://www.mass.gov/locations/dta-lowell-transitional-assistance-office>

- O saguão do escritório local do DTA está aberto para serviços, incluindo novas opções de autoatendimento. Você pode usar nossos telefones, copiadoras ou quiosques para solicitar benefícios ou gerenciar seu caso. A equipe e os intérpretes do DTA estão disponíveis para ajudar você. Você pode solicitar o cartão EBT, SNAP, TAFDC e EAEDC on-line em [DTAConnect.com](https://www.dtaconnect.com) ou por telefone na Linha de Assistência DTA pelo número 877-382-2363 (pressione 7) (ajuda em mais de 100 idiomas).
- Ligue para 978-446-2400 para Escritório de Lowell
- Linha de Assistência DTA pelo número 877-382-2363 (pressione 7)
 - Solicite serviços por telefone
 - Ajuda em mais de 100 idiomas
- Escritório de Lowell: 131 Davidson St, Lowell, MA 01852

Apoio ao seguro saúde

MassHealth – <https://www.masshealthchoices.com/en/enroll>

- O MassHealth é o programa estadual do Medicaid. Ele atende pessoas com renda limitada ou deficiências.
- Ligue para 1-800-841-2900 (vários idiomas disponíveis)

Centro de inscrição do MassHealth (MassHealth Enrollment Center) –

<https://www.mass.gov/info-details/masshealth-enrollment-centers-mecs>

- Os Centros de Inscrição estão abertos para visitas limitadas para ajudá-lo a se inscrever no MassHealth.
- Ligue para 888-665-9993
- 367 East Street, Tewksbury, MA 01876

Medicare – <https://www.medicare.gov/>

- O Medicare é um seguro de saúde para pessoas com 65 anos ou mais. Você pode ser elegível para obter o Medicare antecipadamente se tiver uma deficiência, doença renal terminal (DRT) ou esclerose lateral amiotrófica – ELA (também chamada de doença de Lou Gehrig).

Apoiando às necessidades de seguro de saúde de todos (Serving the Health Insurance Needs of Everyone, SHINE) – <https://www.mass.gov/info-details/serving-the-health-insurance-needs-of-everyone-shine-program>

- Fornece informações e assistência gratuitas sobre seguro de saúde para adultos elegíveis ao Medicare e seus cuidadores.
- Ligue para 978-946-1374
- 280 Merrimack Street, Suite 400, Lawrence, MA 01843

Cuidados de saúde para todos (Health Care For All) – <https://hcfama.org/health-insurance-help/>

- A linha de assistência telefônica Health Care For All é um recurso multilíngue gratuito em todo o estado para ajudar os consumidores com cobertura de saúde.
- Ligue para 800-272-4232

Acumulação

AgeSpan – <https://agespan.org/solutions/behavioral-health/>

- Para pessoas e famílias que lutam contra a desordem excessiva e acumulação, o AgeSpan pode conectá-las a suporte seguro e sem julgamentos. Os programas de acumulação e desordem fornecem uma variedade de serviços, incluindo grupos de

- apoio, aconselhamento individual e familiar, gerenciamento de crises e educação.
 - Ligue para 1-800-892-0890
- Lifecycle Senior Services, LLC – <https://lifecyclepro.com/>
- Triagem, classificação e organização. Limpezas simples de desordem a limpezas pesadas ou de materiais perigosos.
 - Ligue para 617-202-8326
 - E-mail: info@lifecyclepro.com
 - 50 School St, Carlisle, MA 01741
- Bio Pro Boston – <https://bioproboston.com/>
- Atendendo a maior parte de Massachusetts, serviços de limpeza de acumulação e desordem, entupimentos de esgoto e odores, limpeza de excrementos de roedores.
 - Ligue para 978-380-4075
 - jim@bioproboston.com
- Recursos para acumulação Mass Housing (Mass Housing Hoarding Resources) – <https://www.masshousing.com/programs-outreach/housing-stability/partnership-programs/hoarding>
- Recursos educacionais, grupos de apoio, tratamento e outras informações úteis sobre acumulação.
 - Ligue para 617-854-1000
- Oficinas do Buried in Treasures e de terapia cognitivo-comportamental (TCC) para transtorno de acumulação oferecidas gratuitamente perto de você!
- Cursos gratuitos de várias semanas oferecidos aos residentes para criar hábitos saudáveis referentes ao descarte.
 - Consulte a seção de contato do Departamento de Saúde Local para falar com o departamento de saúde local para obter as ofertas atuais!

Assistência de bens domésticos

- Projeto Home Again – <https://www.phama.org/>
- O Projeto Home Again fornece gratuitamente móveis para a casa de pessoas necessitadas.
 - Ligue para 978-409-1930
 - E-mail: info@phama.org
 - [123 Tewksbury Street, Andover, MA 01810](https://www.phama.org/123-Tewksbury-Street-Andover-MA-01810)
- Household Goods, Inc. – <https://www.householdgoods.org/>
- Ligue para 978-635-1710
 - 530 Main St., Acton, MA
- Mission of Deeds – <https://www.missionofdeeds.org/client-services/#agencies>
- A Mission of Deeds ajudou indivíduos e famílias necessitadas que moram nos condados de Middlesex e Essex, em Massachusetts, bem como nas comunidades de Chelsea, Revere e Winthrop no condado de Suffolk. É preciso encaminhamento por uma agência.
 - Ligue para 781-944-9797
 - E-mail: info@missionofdeeds.org
- Brechó Igreja Evangélica Congregacional de Tyngsboro (Thrift Shop Evangelical Congregational Church of Tyngsboro)
- Ligue para 978-649-2262 para saber o horário de funcionamento
 - 23 Kendall Road, Tyngsboro, MA 01879
- The Wish Project – <https://www.thewishproject.org/>
- Ligue para 866-947-4360
 - 166 Middlesex Street North Chelmsford MA
- Exército de Salvação (Salvation Army) – <https://www.salvationarmyusa.org/usn/>
- Ligue para 603-880-0271
 - 217 West Hollis, Nashua, NH

Career Closet – <https://www.tailoredforsuccess.org/career-closet>

- O Career Closet é abastecido com roupas de negócios novas e usadas com cuidado, distribuídas gratuitamente aos participantes de todos os gêneros em nossos programas.
- Ligue para 781-324-0499
- E-mail: ehart@tailoredforsuccess.org
- 100 Trade Center Park, Suite G100 Woburn, MA 01801

Insegurança habitacional

Abrigo familiar Emmaus (Emmaus Family Shelter) – <https://emmausinc.org/emergency-shelter/>

- O programa Emmaus Family Shelter oferece abrigo de emergência para até 54 famílias em situação de rua ao mesmo tempo em abrigos e apartamentos congregados.

Lowell Transitional Living Center – <https://smoc.org/service/lowell-transitional-living-center/>

- O Lowell Transitional Living Center é um abrigo de emergência para indivíduos desacompanhados com mais de 18 anos de idade em situação de rua. Além do abrigo de emergência, o LTLC fornece gerenciamento de casos e encaminhamentos para recursos comunitários.
- Ligue para 978-459-9888
- E-mail: info@ltlc.org

Abrigo House of Hope – <https://houseofhopelowell.org/about-us/mission/>

- Abrigo temporário, fornece recursos de advocacia e cuidados para famílias sem-teto.
- Ligue para 978-458-2870
- info@houseofhopelowell.org
- 812 Merrimack Street, Lowell MA, 01854

Serviços para jovens da Community Teamwork (Community Teamwork Youth Services) – <https://www.commteam.org/program/youth-services/>

- Os Serviços para jovens são voltados para fornecer apoio a adolescentes e jovens adultos entre 16 e 24 anos que lutam contra a instabilidade habitacional e enfrentam barreiras emocionais.
- Ligue para 978-905-7385

Project Kompass – <https://projectkompass.org/>

- Espaço seguro e estimulante em que jovens adultos podem permanecer por um longo período enquanto criamos um plano de desenvolvimento personalizado para ajudá-los a adquirir habilidades, formação e recursos financeiros necessários para alcançar independência habitacional permanente. Oferece programas de transição, criação dos filhos, jumpstart (ajuda para dar o primeiro passo) e bolsas de estudo.
- Ligue para 978-710-4225
- E-mail: Info@projectkompass.org
- North Chelmsford, MA 01863

Assistência habitacional de Massachusetts: Ajuda de emergência e de longo prazo – <https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-housing-assistance-emergency-and-long-term-help>

- Este guia é para pessoas que precisam de ajuda com moradia. Isso inclui abrigo de emergência para pessoas em situação de rua, assistência e orientação para pessoas que enfrentam despejo, apoio de curto e longo prazos para pagar aluguel e serviços essenciais e recursos para encontrar moradias acessíveis (habitação pública, vouchers de aluguel e encontrar aluguéis ou hipotecas acessíveis).
- Ligue para o abrigo familiar de emergência (Emergency Family Shelter): 866-584-0653
- Ligue para 617-573-1100
- E-mail: Housing.Help@mass.gov

Reparos residenciais e assistência com serviços essenciais

Empréstimos habitacionais da Community Teamwork (Community Teamwork Home Loans) – <https://www.commteam.org/program/home-modification-loans/>

- O Programa de empréstimo para modificação habitacional (Home Modification Loan Program) ajuda famílias e pessoas a modificar a casa para melhorar a acessibilidade e permitir que familiares idosos ou com deficiências que moram ali continuem vivendo de modo independente. O programa oferece empréstimos sem juros para proprietários que precisam modificar a casa porque uma ou mais pessoas que moram ali são idosas ou com deficiências.
- Ligue para 978-654-5741

Assistência de energia e serviços públicos da Community Teamwork (Community Teamwork Energy and Utility Assistance) – <https://www.commteam.org/program/weatherization-and-conservation/>

- Os programas de energia e serviços essenciais oferecem vários programas de aquecimento e conservação para ajudar as famílias a se manterem seguras e aquecidas a cada inverno, incluindo assistência de combustível, proteção contra intempéries e reparo/troca de queimadores.

Massachusetts Good Neighbor Energy Fund – <http://www.magoodneighbor.org/assistance.html>

- O Massachusetts Good Neighbor Energy Fund está disponível para qualquer residente de Massachusetts que, devido a dificuldades financeiras temporárias, não possa arcar com as despesas de energia de um mês e não seja elegível para assistência energética estadual ou federal. A renda deve estar entre 60 e 80 por cento dos níveis médios de renda do estado.
- Ligue para: 978-458-3396

Escritório estadual de desenvolvimento rural do sul de New England (Southern New England Rural Development State Office) – <https://www.rd.usda.gov/programs-services/single-family-housing-programs/single-family-housing-repair-loans-grants>

- Também conhecido como programa de reparos residenciais da Seção 504, oferece empréstimos a proprietários de imóveis de renda muito baixa para consertar, melhorar ou modernizar suas casas ou subsídios a proprietários idosos de renda muito baixa para eliminar riscos à saúde e à segurança.
- Ligue para 508-829-4477, ramal 4
- 52 Boyden Road, Holden, MA 01520

Programa de preservação de locação (Tenancy Preservation Program) – <https://www.mass.gov/info-details/tenancy-preservation-program>

- O Tenancy Preservation Program (TPP) é um programa de prevenção de falta de moradia para pessoas sem-teto. O TPP trabalha com inquilinos, incluindo famílias com crianças com deficiência, que enfrentam despejo como resultado de comportamento relacionado a uma deficiência (por exemplo, doença mental, deficiência intelectual, abuso de substâncias, deficiências relacionadas ao envelhecimento). O TPP funciona como uma parte neutra para o proprietário e o inquilino.

RAFT- <https://www.mass.gov/how-to/apply-for-raft-emergency-help-for-housing-costs>

- O programa de assistência residencial para famílias em transição (Residential Assistance for Families in Transition, RAFT) oferece até US\$ 7.000 por família em um período de 12 meses para ajudar a manter a moradia atual ou se mudar. O RAFT pode cobrir aluguel atrasado, serviços públicos, custos de mudança e custos de hipoteca.
- Ligue para 2-1-1

Imigrantes, refugiados, asilados, requerentes

Instituto Internacional de New England (International Institute of New England) –

<https://iine.org/what-we-do/>

- Reassentamento de refugiados, gerenciamento de casos, apoio educacional, serviços especializados para asilados e cubano-haitianos, assistência ao emprego, envolvimento em atividades comunitárias, serviços de cidadania e desenvolvimento de habilidades.
- Ligue para 978-459-9031
- 101 Jackson Street, Suite 2, Lowell, MA 01852

Ace Center For New Americans –

<https://www.acefornewamericans.org/contact#:~:text=The%20ACE%20Center%20for%20New,t hose%20that%20need%20it%20most>

- O ACE Center for New Americans existe para criar oportunidades para refugiados e imigrantes terem sucesso em sua jornada para se tornarem cidadãos. Entre em contato conosco se precisar de ajuda ou puder ajudar a atender aqueles que mais precisam.
- Ligue para 978-455-2073
- 99 Church Street, Lowell, MA 01852

Lowell Alliance – <https://www.lowellalliance.org/immigrants-and-refugees>

- A Lowell Alliance está empenhada em colaborar com outras agências, residentes e governo municipal para criar um sistema de apoio abrangente para as comunidades de imigrantes e refugiados de Lowell. Você encontrará materiais aqui em nosso site que abordam questões críticas e atuais de imigrantes-refugiados. Estamos engajados nas seguintes iniciativas e atividades para fortalecer e coordenar a assistência aos recém-chegados em Lowell.
- Ligue para 978-710-9746
- Luciano Paskevicius (espanhol/inglês): lpaskevicius@ywcaoflowell.org
 - Ligue para 617-248-8813
- 97 Central St, Unit 302, Lowell MA 01852

Centro de educação e de imigrantes de Merrimack Valley (Merrimack Valley Immigrant and Education Center) – <https://mviec.org/>

- Uma organização multilíngue sem fins lucrativos baseada na comunidade que trabalha para o crescimento e desenvolvimento de toda a comunidade imigrante. A diversidade do Centro incentiva o compartilhamento de cultura, costumes e idiomas que promovem uma comunidade apoiadora de unidade e confiança.
- Ligue para 978-683-7316
- 439 South Union Street, Lawrence, MA
- info@mviec.org

Centro da comunidade africana de Lowell (African community Center of Lowell) –

<https://www.acclowell.org/>

- Oferece aos imigrantes e refugiados africanos na área da Grande Lowell recursos para serem membros da comunidade ativamente engajados por meio de iniciativas educacionais, sociais e culturais
- Ligue para 978-364 0218
- E-mail: info@acclowell.org
- 99 Church St, Lowell, MA 01852

Centro de saúde da comunidade de Lowell (Lowell Community Health Center) –

<https://www.lchealth.org/health-wellness/medical-services/metta-health-center/>

- Oferece uma ampla gama de serviços adaptados às necessidades exclusivas de refugiados, requerentes de asilo, imigrantes e todos os que foram deslocados à força de qualquer lugar do mundo.
- Ligue para 978-937-700
- 161 Jackson Street, Lowell, MA 01852

Serviços de idiomas e aprendizagem

English at Large – <https://www.englishatlarge.org/>

- Organização sem fins lucrativos que oferece programas de aprendizado de inglês
- Ligue para 781-395-2374
- info@englishatlarge.org

Transparent Language – <https://library.transparent.com/massachusetts/game/ng/#/about>

- Gratuito para Massachusetts, o *Transparent Language Online* oferece uma experiência divertida, eficaz e envolvente para alunos de idiomas on-line de todos os níveis. Dá acesso ilimitado a mais de 120 idiomas, incluindo inglês como segunda língua (English as a Second Language, ESL) para falantes de mais de 26 idiomas e mais de 12 idiomas indígenas. As aulas e os materiais do curso são elaborados para desenvolver habilidades de escuta, fala, leitura e escrita. O *Transparent Language Online* também está disponível como um aplicativo para iOS e Android.
- E-mail de atendimento ao cliente: support@transparent.com

Rodas de conversa na Biblioteca de Chelmsford –

<https://www.chelmsfordlibrary.org/programs/conversation-circles/>

- As Rodas de conversa da Biblioteca (Library's Conversation Circles) são encontros informais liderados por voluntários com o objetivo de ajudar as pessoas a melhorar suas habilidades linguísticas falando e interagindo com outros alunos. Todas as Rodas de conversa são gratuitas e abertas ao público.
- Entre em contato com Jianna Christopher (978-256-5521 ramal 1107) se tiver dúvidas sobre nossas Rodas de conversa.

UTEC – <https://utecinc.org/>

- A educação presencial ajuda os jovens a se prepararem para fazer o teste de equivalência de ensino médio (High School Equivalency Test, HiSET) em diversas partes para obter uma credencial de equivalência do ensino médio. Nossas turmas pequenas, com instrução personalizada e suporte extra fazem uma grande diferença para os jovens que muitas vezes ficaram fora da sala de aula por vários anos antes de virem para a UTEC.
- Ligue para 978-856-3902
- E-mail: info@utecinc.org

Centro de aprendizado para adultos Abisi (Abisi Adult Learning Center) –

<https://www.lowell.k12.ma.us/Page/61>

- Oferecemos aulas de inglês, GED e HiSET. Nossas aulas são GRATUITAS para residentes adultos da área da Grande Lowell, graças ao financiamento das Escolas Públicas de Lowell e do Departamento de Educação Primária e Secundária de Massachusetts.
- Ligue para 978-937-8989
- 408 Merrimack Street, Lowell, MA 01854

LGBTQIA+

Acton/Littleton MA Gay Men's Breakfast Club –

<https://www.facebook.com/groups/995413984777196/about>

- Clube de café da manhã social
- Consulte o grupo do Facebook para obter detalhes

Grupos de apoio a jovens/adultos LGBTQIA+ –

- Esse ambiente seguro permitirá que as pessoas se conectem com colegas que podem compartilhar de desafios semelhantes, fornecer incentivo mútuo e acessar recursos valiosos e estratégias de enfrentamento. Entre em contato para obter mais detalhes e datas.
- Tewksbury, MA

- Ligue para 978-382-4989
 - E-mail: mruggiero@tewksbury-ma.gov
- Merrimack Valley AGLY (McVAGLY) – <https://www.facebook.com/McVagly/>
- Aliança de Merrimack Valley de jovens gays, lésbicas, bissexuais e transgênero (Merrimack Valley Alliance of Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Youth, AGLY). Cada grupo de jovens LGBTQ na Rede AGLY oferece uma variedade de programas de apoio social e oportunidades de desenvolvimento baseadas nos pontos fortes e nas habilidades dos jovens LGBTQ em todo o estado.
 - Entre em contato com a página do Facebook para obter mais informações
- Clube Transgênero de New England – <https://tcne.org/>
- Oferece atividades sociais, oportunidades de voluntariado e recursos para adultos transgênero!
 - E-mail: info@tcne.org
- Associação médica de gays e lésbicas (Gay and Lesbian Medical Association, GLMA) – <https://glma.org/>
- A missão da GLMA é garantir a igualdade nos cuidados de saúde para lésbicas, gays, bissexuais e transgênero (LGBT) e profissionais de saúde. O trabalho da GLMA na saúde LGBT também abrange questões fortemente relacionadas à saúde e ao bem-estar.
- Fenway Health- <https://fenwayhealth.org/>
- A Fenway Health promove e oferece cuidados de saúde inovadores, equitativos e acessíveis, serviços de apoio e pesquisa e educação transformadoras. Focamos em pessoas LGBTQIA+, indivíduos BIPOC e outras comunidades carentes para permitir que nossos vizinhos locais, nacionais e globais floresçam.
 - Ligue para: 617-267-0900

Contatos de departamento de saúde local

Entre em contato com essas pessoas para obter informações específicas sobre sua cidade e veja quais serviços estão oferecendo atualmente e como podem ajudar você!

Billerica –

- Bethany Slack – Coordenadora de serviços comunitários
- Ligue para 978-215-1903
- E-mail: csc@town.billerica.ma.us

Chelmsford –

- Taryn Angel – Coordenadora de bem-estar e saúde pública
- Ligue para 978-250-5241
- 50 Billerica Rd, Chelmsford, MA, 01824, USA

Tewksbury & Tyngsborough –

- Siobhan LaFreniere – Especialista regional em saúde pública
- 978-640-4300 ramal 602
- 1009 Main St, Tewksbury, MA 01876

Grupos de apoio local

Aliança de apoio à depressão e transtorno bipolar de Lowell (Depression and Bipolar Support Alliance Lowell) – <https://www.dbsalowell.com/>

- Nossas reuniões são abertas a qualquer pessoa que sofra dos sintomas de um transtorno de humor e para familiares e amigos. É uma atmosfera de apoio, confiança, respeito e sem julgamentos para compartilhar estratégias, dicas e experiências para ajudar outras pessoas a lidar com sucesso com os efeitos da doença mental. Devido à sensibilidade dos assuntos discutidos e para a privacidade de nossos membros, os participantes do grupo devem ter pelo menos 18 anos de idade.
- Ligue ou deixe uma mensagem no número 978-743-9614

Grupos de apoio familiar NAMI (NAMI Family Support Groups) – <https://namimass.org/nami-family-support-groups/#northeastern>

- Grupos gratuitos para familiares, amigos e outros cuidadores de pessoas diagnosticadas com questões de saúde mental. Os grupos de apoio familiar fornecem um ambiente sem julgamentos em que os cuidadores podem discutir preocupações, aprender sobre os recursos locais e se beneficiar do conhecimento e da experiência coletivos uns dos outros. Liderados por facilitadores treinados pela NAMI que também são membros de famílias, eles proporcionam conforto, esperança e um senso de comunidade.
- Veja o site para reuniões; Acton, Bedford, Burlington e Lowell
- Ligue para 617-286-7607

Grupo de apoio à depressão e ansiedade –

<https://www.chelmsfordma.gov/AgendaCenter/ViewFile/Item/4082?fileID=7210>

- Organizado pelo Departamento de saúde de Chelmsford
- Ligue para 978-250-5241 para obter mais detalhes

Grupos de apoio para famílias contra o uso de substâncias

- Famílias anônimas (Families Anonymous) - www.familiesanonymous.org
- Aprenda a lidar (Learn to Cope) – Rede de apoio liderada por pares para famílias que lidam com dependência e recuperação - <https://learn2cope.org/>

Narcóticos anônimos da região de New England (New England Region Narcotics Anonymous) – <https://nerna.org/>

- O NA é uma irmandade sem fins lucrativos ou sociedade de homens e mulheres para os quais as drogas se tornaram um grande problema. Estamos recuperando pessoas dependentes que se reúnem regularmente para ajudar umas às outras a se manterem abstinentes. O nosso programa é de abstinência total de todas as drogas. O único requisito para ser membro é o desejo de parar de usar.
- Ligue para 1-866-NA-HELP-U

Alcoólicos anônimos do Distrito 21 (District 21 Alcoholics Anonymous) –

<https://www.aaemassd21.org/>

- Atende Bedford, Billerica, Burlington, Carlisle, Chelmsford, Dracut, Lowell, North Reading, Reading, Tewksbury, Tyngsboro, Westford, Wilmington, Woburn
- E-mail: info@aaemassd21.org

Rock Steady Boxing (Grupo de boxe de Parkinson) –

<https://members.rocksteadyboxing.org/member-directory/Details/sls-fitness-2829858>

- A missão da Rock Steady Boxing é equipar os afiliados e capacitar os treinadores para melhorar a qualidade de vida das pessoas com doença de Parkinson por meio de um currículo de condicionamento físico baseado em boxe sem contato.
- Ligue para 978-459-5959
- 345 Chelmsford St, Lowell, MA, 01851 Estados Unidos

Apoio de saúde mental

Unidade de saúde comportamental (Behavioral Health Unit) –

<https://tewksburypolice.com/behavioral-health-unit/>

- A unidade de saúde comportamental é uma colaboração de saúde mental composta pelos Departamentos de Polícia de Tewksbury, Billerica, Dracut, Chelmsford e Tyngsborough. Capaz de fazer encaminhamentos para serviços comunitários, como para níveis não agudos de atendimento e gerenciamento de casos. Apoiando iniciativas comunitárias para melhorar a saúde, o bem-estar e a saúde mental.
- Ligue para 978-215-9642
- 918 Main Street, Tewksbury, MA

Centros de saúde comportamental da comunidade:

Um centro comunitário de saúde comportamental oferece uma variedade de serviços de saúde mental e para casos de abuso de substâncias. Isso pode incluir aconselhamento, terapia, avaliação psiquiátrica e gerenciamento de medicamentos, intervenção em crises e grupos de apoio. O objetivo é proporcionar atendimento abrangente e acessível a indivíduos e famílias dentro da comunidade, muitas vezes adaptado para atender a diversas necessidades e regiões demográficas.

Vinfen – <https://vinfen.org/services/cbhc/>

- Ligue para 866-388-2242
- 391 Varnum Ave, Lowell, MA 08154

Advocates – <https://advocates.org/services/cbhc>

- Ligue para 800-540-5806
- 675 Main Street, Waltham, MA 02452

Centro de saúde comportamental Beth Israel Lahey Health (Beth Israel Lahey Health Behavioral Health Center) – <https://bilhbehavioral.org/services/community-behavioral-health-center>

- Ligue para 877-255-1261
- 12 Methuen St, Lawrence, MA 01840

Centros de assistência urgente de saúde comportamental:

Uma unidade de atendimento urgente de saúde comportamental oferece serviços imediatos e especializados para indivíduos que passam por crises agudas de saúde mental ou necessidades urgentes de saúde comportamental. Esses centros dão acesso rápido a avaliações psiquiátricas, estabilização de crises, gerenciamento de medicamentos e intervenções de curto prazo. Eles desempenham um papel crítico na prevenção de hospitalizações e no apoio aos indivíduos em momentos de maior sofrimento emocional ou instabilidade.

Centro de saúde comportamental MetroWest (MetroWest Behavioral Health Center) – <https://jri.org/services/behavioral-health-and-trauma/metrowest-bhc>

- Ligue para 978-264-3500
- 360 Massachusetts Avenue, Suite 103, Acton, MA 01720

Eliot Human Services – <https://www.eliotchs.org/behavioral-health-clinics/>

- Ligue para 978-369-1113
- 86 Baker Avenue, Extension 100, Concord, MA 01742

Serviços de saúde do nordeste (Northeast Health Services) – <https://nehs.transformationsnetwork.com/individual-locations/lowell/>

- Ligue para 978-690-3113
- 59 Lowes Way, Lowell, MA 01851

Trinity Care Associates – <https://tri-cares.com/>

- Ligue para 508-663-3859
- 100 Merrimack Street, Lowell, MA 01852

Serviços de saúde do nordeste (Northeast Health Services) – <https://nehs.transformationsnetwork.com/individual-locations/woburn-ma/>

- 508-663-3859
- 50 Tower Office Park, Woburn, MA 01801

Clubhouses: Um Clubhouse é um serviço comunitário dedicado a apoiar e capacitar pessoas que vivem com doenças mentais, conhecidas como membros do Clubhouse.

Renaissance Club – <https://renaissanceclublowell.org/about-us/> (Lowell, MA)

- Ligue para 978-454-7944
- Lowell, MA

Charles Webster Potter Place – <https://www.edinburgcenter.org/charles-webster-potter-place/>

- Ligue para Jillian Orr (diretora do programa) – 781-894-5302
- 15 Vernon Street, Waltham, MA 02453

Recursos de saúde mental para jovens

YouthQuake – <https://www.facebook.com/YouthQuakeAccessCenter/>

- Centro de acolhimento. Os jovens adultos podem receber apoio para moradia, educação, participação de eventos e acessar suporte para cuidar da saúde mental sem necessidade de encaminhamento.
- 167 Dutton Street, Floor 3 Lowell, Massachusetts 01852
- Ligue para 617-404-5505

Treinamento de primeiros socorros em saúde mental para jovens

- Entre em contato com slafreneire@tewksbury-ma.gov para ver as ofertas de aulas.

Handhold – <https://handholdma.org/>

- Orientação da jornada de saúde mental do seu filho. Uma coleção de recursos que você pode experimentar em casa hoje mesmo e organizações que sabemos que podem ajudar.

Hey Sam- <https://samaritanshope.org/our-services/hey-sam/>

- O Hey Sam é um serviço de mensagens de texto entre colegas dedicado para pessoas de até 24 anos. Desenvolvido e operado por jovens de modo confidencial e sem julgamentos.
- Envie uma mensagem de texto para 439-726
- Horário de envio de mensagens de texto: Das 9h à meia-noite

Apoio ao transtorno por uso de substâncias

Programas de internação

Megan's House – <https://themeganhouse.org/programs/megans-house/>

- A Megan's House é uma comunidade terapêutica para mulheres jovens que sofrem de Transtorno por Uso de Substâncias. As residentes participam de um programa de tratamento abrangente e de longo prazo por até seis meses (ou mais, se necessário) para traçar um caminho personalizado para uma recuperação sustentada e duradoura.
- Ligue para 978-455-6973
- Lowell, MA

Lowell House Inc – <https://www.lowellhouseinc.org/residential-programs>

- Casas de recuperação e programa Residential Rehabilitation Co-Occurring Enhanced (RRS/COE) para homens e mulheres de 18 anos ou mais.
- Para obter mais informações, entre em contato com a diretora da divisão de serviços residenciais, Victoria Nesto pelo telefone 978-459-8656 x129 ou por e-mail VNesto@lowellhouseinc.org.
- 101 Jackson Street, 4th Floor, Lowell, MA 01852

Programas ambulatoriais

Casa de recuperação e tratamento para dependentes químicos de Lowell (Lowell House Addiction Treatment & Recovery) SOAP

- 101 Jackson Street, 4th Floor, Lowell
- Ligue para: 978-459-8656

Programa ambulatorial de cuidado intensivo Trinity (Trinity Care Intensive Outpatient Program) – <https://www.tri-cares.com/intensive-outpatient.php>

- O Programa ambulatorial intensivo (Intensive Outpatient Program, IOP) da Trinity Care Associates, foi projetado para fornecer um ambiente terapêutico concentrado, com tempo limitado e abrangente para o tratamento de problemas de saúde mental e abuso de substâncias.
- Ligue para: 978-455-0756
- 100 Merrimack Street, Suite 205, Lowell

Centro de tratamento para dependentes Aftermath (Aftermath Addiction Treatment Center) – <https://aftermathtreatmentcenter.com/programs/intensive-outpatient-program/>

- Nosso IOP oferece tratamento baseado em evidências para dependência de drogas e álcool, permitindo que os clientes trabalhem e morem em casa. Nosso programa é uma combinação ideal de estrutura e flexibilidade. Nosso IOP atende àqueles que precisam de apoio em sua jornada de sobriedade, mas têm outros compromissos.
- Ligue para 855-795-1226
- Wakefield, MA

Centro de recuperação de Middlesex (Middlesex Recovery Center) – <https://www.middlesexrecovery.com/locations/chelmsford/>

- O Middlesex Recovery Chelmsford é um centro de tratamento para uso de álcool e opioides assistido por medicamentos, que se dedica a ajudar os pacientes a superar o vício em heroína, analgésicos, fentanil, outros opioides e dependência de álcool.
- Ligue para 978-459-8074
- 2 Courthouse Lane, Unit #2, Chelmsford, MA 01824

Saúde comportamental Forrest (Forrest Behavioral Health) –

<https://forrestbh.com/programs/intensive-outpatient-program-iop-massachusetts-ma/>

- Especializado no tratamento do abuso de substâncias e na abordagem de problemas de saúde mental, nos dedicamos a promover a cura e a recuperação com uma abordagem dinâmica e baseada em evidências. Oferece programas ambulatoriais intensivos.
- Ligue para 781-570-5781
- E-mail: info@forrestbh.com
- 4 Preston Court Bedford, MA 01730

Lowell CTC – <https://www.ctcprograms.com/location/lowell-comprehensive-treatment-center/>

- O Centro de tratamento abrangente (Comprehensive Treatment Center, CTC) de Lowell oferece tratamento ambulatorial para adultos com 18 anos ou mais de todos os gêneros que lutam contra o transtorno por uso de opioides. O centro, localizado em Lowell, MA, oferece tratamento assistido por medicamentos (medication-assisted treatment, MAT).
- Ligue para 978-942-7035
- 22 Old Canal Dr, Lowell, MA 01851

Centro de recuperação Elevate (Elevate Recovery Center) –

<https://elevaterecoveryma.com/intensive-outpatient-program-iop-massachusetts/>

- Programa ambulatorial intensivo (intensive outpatient program, IOP) transformador adaptado para atender às necessidades exclusivas daqueles que buscam se livrar do abuso de substâncias. Nosso programa é elaborado para pessoas que concluíram o tratamento ambulatorial ou em internação e estão prontos para dar o próximo passo para alcançar uma recuperação duradoura.
- Ligue para 877-592-2102
- E-mail: info@elevaterecoveryma.com
- 267 Boston Road, Building A, Suite 22-24, Billerica, MA 01862

Habitação de sobriedade

Casas de Sucesso (Success Homes) da Megan House Foundation –

<https://themeganhouse.org/programs/sober-homes/>

- A Megan House Foundation opera e administra duas "Casas de Sucesso" (casas de sobriedade) para mulheres com 18 anos ou mais que concluíram o tratamento na Megan's House ou em outro programa para transtorno por uso de substâncias.
- Ligue para 978-319-9045
- Lowell, MA e Dracut, MA

Lowell House Inc. – <https://www.lowellhouseinc.org/residential-program-sober-house>

- A missão das Casas de Sobriedade da Lowell House é proporcionar um ambiente doméstico física e emocionalmente seguro, protegido e respeitoso para promover um estilo de vida livre de álcool e drogas para todos os membros. Cada Casa de Sobriedade é um grupo de indivíduos que compartilham um desejo comum de permanecer limpo e sóbrio, um compromisso de honrar as regras da casa e participar do processo de tomada de decisão da casa.
- Vários locais
- Para obter mais informações, entre em contato com a Diretora da divisão de serviços residenciais, Victoria Nesto pelo telefone 978-459-8656 x129 ou por e-mail VNesto@lowellhouseinc.org.

Diretório de casas de sobriedade (Sober House Directory) –

<https://soberhousedirectory.com/state/massachusetts/>

- Recurso on-line abrangente dedicado a ajudar as pessoas a encontrar casas de sobriedade. Descubra ambientes de apoio adaptados a várias necessidades e preferências, capacitando os indivíduos em sua jornada para uma vida mais saudável e livre de substâncias.

Place of Promise – <https://www.placeofpromise.org/whatwedo>

- O núcleo do nosso ministério é um programa residencial de recuperação de dependências para adultos. A Place of Promise opera quatro casas residenciais de longo prazo em Lowell, Massachusetts, e atendeu mais de 1.400 pessoas de mais de 47 países diferentes e metade dos Estados Unidos.
- Ligue para 978-452-7217
- E-mail: info@placeofpromise.org
- 204 Ludlam Street, Lowell, MA 01853

Apoio contra o uso de substância por jovens

Motivando a recuperação dos jovens (Motivating Youth Recovery, MYR) –

<https://www.communityhealthlink.org/program/motivating-youth-recovery-myr>

- O MYR é um programa de desintoxicação e estabilização aguda com 12 leitos para adolescentes de 13 a 17 anos com transtornos por uso de substâncias e outros transtornos concomitantes.
- Ligue para 508-860-1244
- E-mail: MYRreferral@communityhealthlink.org
- 26 Queen St, Worcester, MA 01610

Goodwin House – <https://chd.org/programs-services/recovery-houses-western-ma/substance-abuse-treatment-western-ma/goodwinhouse/>

- A Goodwin House é um refúgio seguro para meninos que sofrem com o uso de substâncias. Se seu filho está passando por dificuldades, um programa específico por gênero como este pode ser a resposta. A Goodwin House foi projetada apenas para jovens garotos de 13 a 17 anos.
- Ligue para 1-844-CHD-HELP
- Springfield, MA

Fundação Gavin (Gavin Foundation) – Cushing House

- As casas "Cushing houses" são destinadas a adolescentes de 16 a 20 anos. Uma casa é para meninas e a outra, para meninos.
- Ligue para 617-269-2933
- 54-58 Old Colony Avenue, Boston MA, 02127

Pegasus House – <https://psychologicalcenter.com/our-programs/pegasus-house/>

- A Pegasus House é um programa de serviços residenciais de tratamento e recuperação para Jovens e Jovens Adultos em Idade Transitória (Transitional Age Youth and Young Adults, TAYYA) estabelecido em 1985 para fornecer tratamento abrangente de álcool, opioides e outras drogas para mulheres entre 18 e 25 anos (16 e 17 com documentação).
- Ligue para 978-687-4257
- 482 Lowell Street, Lawrence, MA 01840

Apoio para recuperação

Recovery Cafe – <https://www.lowellhouseinc.org/recovery-cafe>

- O Recovery Cafe Lowell é um Centro de Apoio à Recuperação em Pares voltado para membros que reconhece o indivíduo, celebra a diversidade e defende o valor e o potencial de TODOS os seres humanos. Somos uma comunidade de pessoas que valoriza o poder da conexão humana, bem como capacita as pessoas a levar uma vida autônoma.
- Ligue para 978-677-6087
- E-mail: info@recoverycafelowell.org
- 20 Williams St. Lowell, MA 01852

The Phoenix – <https://thephoenix.org/movement>

- Não estamos lidando apenas com um problema de uso de substâncias, estamos enfrentando uma epidemia que tem como raiz o isolamento social. O modelo Phoenix aproveita o poder transformacional da conexão e da resiliência humana para construir um movimento à sobriedade. Eventos com sobriedade perto de você!

Karaokê! Edição de sobriedade! –

- Karaokê com sobriedade apresentado pelo Departamento de saúde de Chelmsford. Bebidas sem álcool, comida e canto!
- Toda segunda sexta-feira do mês (entre em contato com o Departamento de saúde de Chelmsford – sujeito a alterações)
- Centro de Artes de Chelmsford (Chelmsford Center for the Arts)

Centro de recuperação The Bridge (The Bridge Recovery Center) –

<https://www.bridgerecoverycenter.org/general-5>

- O Bridge Recovery Center oferece uma variedade de serviços de apoio à recuperação, enriquecimento pessoal e educação comunitária, bem como atividades e eventos com sobriedade.
- Ligue para 781-480-4937
- E-mail: bridge@maldenovercomingaddiction.org
- 239 Commercial Street, Malden, MA 02148

The Recovery Connection – <https://therecoveryconnection.org/about>

- Nosso centro oferece um local seguro e acolhedor no qual várias atividades e serviços para os membros são planejados e implementados por pares. O objetivo dos serviços é ajudar as pessoas afetadas pelo transtorno por uso de substâncias a levar uma vida valorizada e realizada, livre de todas as formas de dependência. As atividades evoluem conforme as necessidades, os interesses e as preferências dos membros.
- Ligue para 508-485-0298
- 31 Main Street, Marlborough, Massachusetts 01752, Estados Unidos

Grupos de apoio

- Consulte a seção Grupo de apoio local.

Apoio aos pais

Apoio aos pais da YMCA Lowell (YMCA Lowell Parent Supports) –

<https://www.ywcalowell.org/parent-support>

- Programa de apoio a pais jovens (Young Parent Support Program, YMCA) – Projetado para pais de 16 a 24 anos, este programa de educação e apoio aos pais traz a equipe diretamente para a casa de cada pai ou mãe jovem para dar informações sobre vários tópicos relacionados à parentalidade. Muitos tópicos são amplos, como discutir e modelar brincadeiras apropriadas para o desenvolvimento.
- Programa de suporte a pais/mães – os suportes oferecem serviços individuais de gerenciamento de casos intensivos em casa para famílias que estão em crise. Os suportes para pais/mães ajudam as famílias com necessidades básicas imediatas, como acesso a alimentos, abrigo ou cuidados de saúde. Como parte do processo de avaliação inicial, um Suporte para pais/mães determinará para quais serviços uma família pode ser elegível e iniciará imediatamente o processo de ajudar o(a) chefe da família (geralmente uma mãe solteira) a se inscrever nesses serviços.
- Ligue para 978-454-5405
- 97 Central Street, Unit # 302, Lowell, MA 01852

CTI Head Start Program – <https://www.commteam.org/program/early-learning-head-start-early-head-start-learning-programs/>

- Os programas baseados no centro de Aprendizagem Precoce fazem parte do programa National Head Start, que promove a prontidão escolar, prestando serviços de educação de qualidade para crianças em um ambiente acolhedor e seguro e serviços abrangentes baseados na comunidade para crianças e famílias. Crianças e famílias elegíveis recebem serviços nas áreas de educação e cuidados (incluindo currículo individualizado em todas as áreas de aprendizagem), saúde, alfabetização infantil, nutrição e desenvolvimento socioemocional.
- Ligue para 978-654-7153

Soluções de apoio aos pais (Supportive Parent Solutions) –

<https://www.westfordma.gov/DocumentCenter/View/13231/New-Parent-Support-Flyer?bidId=>

- Você está enfrentando os desafios de ser pai ou mãe de uma criança que pode estar com dificuldades relacionadas à saúde mental? O Supportive Parent Solutions é um espaço seguro para se reunir e receber suporte atencioso, aprender habilidades e receber recursos de apoio.
- O grupo se reúne na 2ª quinta-feira de cada mês das 19h às 20h30
- Localização: St. Catherine's Parish Center, Westford. Este grupo não é afiliado à igreja, conseguimos garantir uma localização consistente.
- Ligue para Nicole Laviolette no número 978 399 2503
- E-mail: nlaviolette@westfordma.gov

Atendimento infantil/atividades

Recursos para cuidados infantis de MA (MA Child Care Resources) –

<https://machildcareresourcesonline.org/>

- A Rede de recursos para cuidados infantis e encaminhamento (Child Care Resource & Referral, MACCRR) de Massachusetts promove cuidados infantis acessíveis e de alta qualidade para famílias, fornecendo coordenação e apoio em todo o estado para programas de recursos para cuidados infantis comunitários e encaminhamento (community child care resource and referral, CCR&R). A Rede MACCRR é uma organização voluntária de recursos para cuidados infantis baseados na comunidade e programas de encaminhamento.
 - Entre em contato com Kim Dion
 - Ligue para 508-796-1833
- E-mail: kdion@sevenhills.org

Especialistas em cuidados infantis Mass 211 (Mass 211 Childcare Specialists) – <https://mass211.org/childcare>

- O Mass211 consegue fazer a triagem de famílias elegíveis e colocá-las na lista de espera centralizada em todo o estado diretamente por telefone. O Mass211 também pode ajudar as famílias a identificar e localizar programas de cuidados infantis em sua área. As famílias podem falar com qualquer um de nossos especialistas em cuidados infantis para saber mais e/ou fazer perguntas detalhadas sobre o processo e a elegibilidade.
- Ligue para 2-1-1 e pressione o ramal 23

Cuidado infantil Methuen YMCA (Methuen YMCA Childcare) – <https://mvymca.org/childcare/>

- O Merrimack Valley YMCA oferece creche em idade escolar durante as férias escolares e nos dias em que as aulas são canceladas. As famílias devem ligar com antecedência para garantir que tenhamos o espaço naquele dia e preencher um formulário de inscrição no My Y Day. Para obter informações de contato da sua filial, visite nossa [página de After School](#).
- Entre em contato com Ashley Francis em afrancis@mvymca.org
- 129 Haverhill Street, Methuen, MA 01844

Lowell YMCA Childcare -

- O Child Watch está disponível para crianças a partir de 6 meses. As crianças são atendidas no centro pré-escolar YMCA com um máximo de 17 crianças por vez. Horário de funcionamento de segunda a sexta: das 17h às 20h; sábado: das 9h às 13h. Este serviço é GRATUITO para membros com associações familiares. Os membros com associações individuais terão uma taxa de US\$ 2,50/hora.
- Ligue para 978-454-7825
- E-mail: greaterlowellymca.org
- 35 YMCA Drive Lowell, MA 01852

Clube de Meninos e Meninas da Grande Billerica (Boys and Girls Club of Greater Billerica) – <https://www.billericabgc.com/>

- Creche, programa avulso, programas de verão e esportes aquáticos.
- Ligue para 978-667-2193
- 19 Campbell Rd Billerica, MA 01821

Clube de Meninos e Meninas da Grande Nashua (Boys and Girls Club of Greater Nashua) – <https://www.bgcnc.com/home/>

- Cuidados infantis, programas avulsos.

Transporte

Autoridade de trânsito regional de Lowell (Lowell Regional Transit Authority) – <https://lrta.com/>

- Ligue para 978-452-6161

Road Runner ADA Paratransit – <https://lrta.com/fares/dial-a-ride/>

- O serviço de paratransito, de acordo com a Lei para Americanos com Deficiências (Americans with Disabilities Act, ADA), da Road Runner está disponível para pessoas com deficiências que não podem usar os serviços de ônibus de rota fixa da autoridade de trânsito regional de Lowell (Lowell Regional Transit Authority, LRTA). Para pessoas com deficiências que não conseguem chegar à parada ou à estação de trânsito, a Road Runner opera um serviço paralelo à Rota Fixa da LRTA. A Road Runner é operada pela Corporação de gestão de trânsito de Lowell (Lowell Transit Management Corporation).
- Ligue para 978-459-0152

Transporte do COA de Billerica (Billerica COA Transportation) –

<https://www.billericacoa.org/transportation>

- Van do Conselho sobre envelhecimento (Council on Aging, COA) de Billerica para passeios e compromissos médicos na cidade e transporte de motorista médico

voluntário do COA de Billerica.

- Ligue para 978-671-0916, ramal 2003

Chelmsford Ride – <https://docs.google.com/document/d/1Gz-bcH1BPU5ncBUXPPpHuwL4VicCqCyC/edit>

- A Chelmsford RIDE oferece transporte para adultos para consultas médicas em Chelmsford, Westford, Lowell, Tewksbury, Billerica, Carlisle e Tyngsboro durante a semana, das 14h às 18h. Além disso, viagens locais (Chelmsford) para compras de supermercado, compras no varejo/farmácia e outras tarefas estão disponíveis. O transporte está disponível para adultos com 18 anos ou mais.
- Ligue para 978-654-9245

Transporte do centro para idosos Tewksbury (Tewksbury Senior Center Transportation) – <https://www.tewksbury-ma.gov/565/Tewksbury-Senior-Center-Transportation>

- Passeios dentro e fora da cidade por uma taxa definida.
- Ligue para 978-640-4480, ramal 7

Ônibus do centro para idosos de Tyngsboro (Tyngsboro Senior Center Bus) –

- Horário de funcionamento do ônibus: de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 15h.
- Ligue para 978-649-9211

RideMatch – <https://massridematch.org/>

- Um banco de dados on-line pesquisável de opções de transporte em Massachusetts

Transporte de cuidados de saúde – <https://www.mass.gov/info-details/health-care-transportation>

- Pode haver serviços de transporte disponíveis para ajudar você a chegar a consultas médicas locais ou de longa distância em Massachusetts. Se você, seu familiar ou seus consumidores precisarem ir a consultas médicas locais ou de longa distância em Massachusetts, talvez haja algumas opções de serviço de transporte.
- Ligue para 617-847-3427
- E-mail: HSTinfo@state.ma.us

Annex Transit – <https://annextransit.com/medical-transportation>

- Oferecemos transporte médico da mais alta qualidade. Nossos veículos limpos e seguros permitem que os passageiros desfrutem de uma vida mais independente. Seja transporte para uma consulta médica ou uma ida ao cabeleireiro, você pode se juntar às milhares de pessoas que contam com o Annex Transit.
- Ligue para 978-618-6795
- E-mail: annextransit@gmail.com
- 55 Middlesex St. Suite 209, North Chelmsford, MA 01863

Serviços do Departamento para Veteranos (Veterans Affairs, VA)

Serviços para veteranos de Billerica – <https://www.town.billerica.ma.us/166/Veterans-Services>

- Ligue para Donnie Jarvis no número 978-671-0968

Serviços para veteranos de Chelmsford – <https://www.chelmsfordma.gov/260/Veterans-Agent>

- Ligue para Regina Jackson no número 978-250-5238 (opção 1)
- Ligue para Amy Bronkema no número 978-250-5238 (opção 2)

Serviços para veteranos de Tewksbury – <https://www.tewksbury-ma.gov/404/Veterans-Services>

- Ligue para Lisa Downey no número 978-640-4485

Serviços para veteranos de Tyngsboro – <https://www.tyngsboroughma.gov/269/Veterans-Services>

- Ligue para Chris Dery – 978-649-2300 ramal 132

Hospital de Veteranos Memorial Edith Nourse Rogers (Edith Nourse Rogers Memorial Veterans Hospital) – <https://www.va.gov/bedford-health-care/locations/edith-nourse-rogers-memorial-veterans-hospital/>

- Este hospital oferece cuidados primários e serviços de saúde especializados, incluindo

serviços de saúde mental, cuidados de enfermagem de longo prazo, cuidados paliativos, optometria e muito mais para veteranos.

- Ligue para 781-687-2000
- 200 Springs Road Bedford, MA 01730-1114

Programa para veteranos de Strongwater (Strongwater Veterans Program) –

<https://strongwaterfarm.org/our-programs/>

- A Strongwater Farm tem o orgulho de fazer parceria com o Edith Nourse Rogers Veterans Administration (VA) Hospital em Bedford, com MA e o programa do VA para veteranos antes em situação de rua para prestar serviços assistidos por equinos a essa população vulnerável.
- Ligue para (978) 851-5540
- 500 Livingston St, Tewksbury, MA 01876, Estados Unidos

Memorial Park dos Veteranos de Chelmsford (Chelmsford Veterans Memorial Park) –

<https://chelmsfordveteranspark.org/about-us/>

- O Memorial Park dos Veteranos de Chelmsford é um lugar de honra e reconhecimento da dedicação ao dever e aos sacrifícios feitos por todos os veteranos de nossa comunidade. Este ambiente tranquilo está disponível para todos apreciarem. Queremos que a geração futura se lembre daqueles que responderam ao chamado de defender nossa liberdade.
- 230 North Rd. (Rt. 4) Chelmsford, MA 01824
- E-mail: mkkendrick@comcast.net

Coalizão dos Veteranos de North Shore (North Shore Veterans Coalition) –

<http://northshorevetcoalition.com/>

- A North Shore Veterans Coalition é uma organização comunitária projetada para conectar veteranos, seus familiares e outros apoiadores a informações, recursos e soluções para problemas que afetam suas vidas.