



Cape Ann Seniors on the **GO**

OPENING THE DOOR TO FOOD, FITNESS AND FUN



**FREE TRANSPORTATION AVAILABLE
FOR ALL ESSEX RESIDENTS AGE 65+**



Spring/Summer 2021 Schedule

THURSDAYS | Grocery Shopping @ Stop n Shop, Market Basket & Shaws



PICKUPS from your home start @ **9:00 am**

RETURN home starts @ **10:45 am**



FRIDAYS | Fish Market

Each week we stop at a different Gloucester fish market and at The Open Door Food Pantry for curbside grocery pick-up

PICKUPS from your home start @ **10:00 am**

RETURN home starts @ **10:55 am**

**Reserve your FREE SEAT on our ADA compliant bus
by calling CATA (978) 283-7916**

Please reserve your seat by 1 pm the day prior to any trip.

Only 2 bags per person are allowed on the bus.

Per the Governor's Executive Order, all riders must wear a face covering that completely covers their nose and mouth while using public transit. Please maintain a safe distance from others and stay home if you are not feeling well.

Cape Ann Seniors on the GO is a collaborative effort of:



Essex Council on Aging

Cape Ann Seniors on the GO is funded by:

Massachusetts Community Health & Healthy Aging Fund and

Beth Israel Lahey Health
Beverly Hospital



Beth Israel Lahey Health
Addison Gilbert Hospital





Terceira Idade do Cape Ann on the

**ABRINDO AS PORTAS PARA COMER,
SE EXERCITAR E SE DIVERTIR**

**TRANSPORTE GRATUITO DISPONÍVEL PARA TODOS
OS RESIDENTES DE 65+ ANOS DE ESSEX**

Programação de Primavera/Verão 2021

QUINTAS-FEIRAS | *Compras nos Mercados Stop n Shop, Market Basket & Shaws*



SAÍDA de sua casa se inicia às **9H**
RETORNO se inicia às **10H45**



SEXTAS-FEIRAS | *Feira do Peixe*

A cada semana paramos em uma feira de peixe diferente em Gloucester e no The Open Door Food Pantry (local de distribuição de cestas básicas) para recolhimento rápido de alimentos (curbside)

SAÍDA de sua casa se inicia às **10H**
RETORNO se inicia às **10H55**

**Reserve seu ASSENTO GRATUITO em nosso ônibus que adere aos
regulamentos da ADA ligando para a CATA (978) 283-7916**

Reserve seu assento até 13h do dia anterior a qualquer viagem.

Apenas 2 sacos são permitidas por pessoa no ônibus.

De acordo com a Ordem Executiva do Governador, todos os passageiros devem usar uma cobertura facial que cobre completamente o nariz e a boca enquanto estiverem usando transporte público. Por favor mantenha-se a uma distância segura de outros passageiros e fique em casa se não estiver se sentindo bem.

A Terceira Idade do Cape Ann on the Go é um esforço colaborativo de:



Essex Council on Aging

**A Terceira Idade do Cape Ann on the GO é financiado por:
Saúde Comunitária de Massachusetts & Fundo de Terceira Idade Saudável e**

Beth Israel Lahey Health
Beverly Hospital

Beth Israel Lahey Health
Addison Gilbert Hospital



Cape Ann Seniors onthe



**APRE LA PORTA AL CIBO, IL FITNESS
E IL DIVERTIMENTO**

**TRANSPORTO GRATUITO DISPONIBILI PER TUTTI
I RESIDENTI DI ESSEX DAI 65 ANNI IN SU**



Programma primavera/estate 2021

GIOVEDÌ | Fare la spesa da Stop n Shop, Market Basket e Shaws



LE PARTENZE da casa iniziano alle **9:00 AM**
IL RITORNO a casa inizia alle **10:45 AM**



VENERDÌ | Mercato del pesce

Ogni settimana ci fermiamo in un mercato di pesce diverso a Gloucester e dalla dispensa "The Open Door Food" per il ritiro della spesa sul marciapiede

LE PARTENZE da casa iniziano alle **10:00 AM**
IL RITORNO a casa inizia alle **10:55 AM**

**Prenoti il suo POSTO GRATUITO sul nostro autobus conforme
la legge ADA, chiamando CATA al (978) 283-7916**

Si prega di prenotare il posto entro le 13:00 del giorno prima di qualsiasi viaggio.

Solo 2 sacchetti a persona sono ammessi sul bus.

Secondo l'Ordine esecutivo del governatore, tutti i viaggiatori devono indossare una maschera facciale che copra completamente il naso e il viso durante l'utilizzo dei mezzi pubblici. Si prega di mantenere una distanza di sicurezza dagli altri e rimanere a casa se non si sente bene.

Cape Ann Seniors onthe GO è uno sforzo collaborativo di:



Essex Council on Aging

**Il programma Cape Ann Seniors onthe GO is é finanziato da:
Massachusetts Community Health & Healthy Aging Fund e**

Beth Israel Lahey Health
Beverly Hospital



Beth Israel Lahey Health
Addison Gilbert Hospital





Cape Ann Seniors on the GO

ABRIENDO LAS PUERTAS A LA ALIMENTACIÓN ACTIVIDADES FÍSICAS Y DIVERSIÓN



TRANSPORTE GRATUITO DISPONIBLE PARA TODOS
LOS RESIDENTES DE ESSEX MAYORES DE 65 AÑOS



Horario De Primavera/Verano 2021

JUEVES | *Compra de comestibles en Stop n Shop, Market Basket & Shaws*



LAS RECOGIDAS en su casa comienzan a las **9:00 am**
EL REGRESO a casa comienza a las **10:45 am**



VIERNES | **Pescadería**

Cada semana nos detenemos en un mercado de pescado diferente de Gloucester
wy en The Open Door Food Pantry para recoger los alimentos en la acera.

LAS RECOGIDAS en su casa comienzan a las **10:00 am**
EL REGRESO a casa comienza a las **10:55 am**

**Reserve SU ASIENTO GRATUITO en nuestro autobús
compatible con ADA llamando a CATA (978) 283-7916**

Reserve su asiento antes de la 1 pm del día anterior a cualquier viaje.

Sólo 2 bolsas por persona están permitidas en el autobús.

Según la Orden Ejecutiva del Gobernador, todos los pasajeros deben usar una cubierta facial que cubra completamente su nariz y boca mientras usan el transporte público. Por favor, mantenga una distancia segura de los demás y quédese en casa si no se siente bien.

Cape Ann Seniors on the GO es un esfuerzo común de:



**CAPE
ANN**

Consejo de Essex para envejecientes

Cape Ann Seniors on the GO está financiado por:

Fondo de Salud Comunitaria y Envejecimiento Saludable de Massachusetts y

Beth Israel Lahey Health
Beverly Hospital



Beth Israel Lahey Health
Addison Gilbert Hospital

