



# Cape Ann Seniors on the **GO**

## OPENING THE DOOR TO FOOD, FITNESS AND FUN

FREE TRANSPORTATION AVAILABLE FOR ALL  
GLOUCESTER & ROCKPORT RESIDENTS AGE 65+



### 2022 Schedule

#### SECOND MONDAY OF THE MONTH | *Mystery Trips*

Enjoy surprise destinations for food access or physical activity pursuits!

To register for Mystery Trips please call **ROSALIE NICASTRO AT (978) 491-9175** the Friday before the trip.

#### WEDNESDAYS | *Grocery Shopping @ Market Basket*

**PICKUPS** from your home start @ **8:10 am**

**RETURN** home starts @ **9:50 am**

Reserve your free seat by calling CATA - (978) 283-7916



#### THURSDAYS | *Grocery Shopping @ Stop n Shop, Market Basket & Shaws & Gloucester Fish Markets*

**PICKUPS** from your home start @ **10:00 am** | **RETURN** home starts @ **11:45 am**

Reserve your free seat by calling CATA - (978) 283-7916



#### LAST FRIDAY OF THE MONTH | *The Open Door Mobile Market @ Rose Baker Senior Center"*

**PICKUPS** from your home start @ **9:45 am** | **RETURN** home starts @ **10:45 am**

To register for Mobile Market Trips please call **ROSALIE NICASTRO AT (978) 491-9175** the Friday before the trip.

**Please reserve your free seat for transportation  
by 1 pm the day prior to any trip.**

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:**



Gloucester Health Dept. | Gloucester Housing Authority  
Gloucester Council on Aging | CATA | Rockport Council on Aging  
Rockport Housing Authority | Harborlight Community Partners

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 GLOUCESTER & ROCKPORT

### Programação de 2022

#### 2ª SEGUNDA-FEIRA DO MÊS | *Viagens Surpresa*

Desfrute de destinos surpresa com acesso a opções de alimentação ou de atividade física!

Para se inscrever em Viagens Surpresa ligue para ROSALIE NICASTRO NO TELEFONE (978) 491-9175 na sexta-feira que antecede a viagem.



#### QUARTAS-FEIRAS | *Compras no Mercado Market Basket*

SAÍDA de sua casa se inicia às 8h10

RETORNO se inicia às 9h50

Reserve sua vaga gratuita ligando para CATA - (978) 283-7916



#### QUINTAS-FEIRAS | *Compras nos Mercados Stop n Shop, Market Basket & Shaws & Feiras do Peixe de Gloucester*



SAÍDA de sua casa se inicia às 10h | RETORNO se inicia às 11h45

Reserve sua vaga gratuita ligando para CATA - (978) 283-7916



#### ÚLTIMA SEXTA-FEIRA DO MÊS | *Mercado Móvel Open Door no Centro da Terceira Idade Rose Baker*

SAÍDA de sua casa se inicia às 9h45 | RETORNO se inicia às 10h45

Para se inscrever em Viagens ao Mercado Móvel ligue para ROSALIE NICASTRO NO TELEFONE (978) 491-9175 na sexta-feira que antecede a viagem.

**Por favor reserve sua vaga para transporte gratuito  
até às 13h no dia anterior a qualquer viagem.**

De acordo com a Ordem Executiva do Governador, todos os passageiros devem usar uma cobertura facial que cubra 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:



Departamento de Saúde de Gloucester | Departamento de Moradia  
de Gloucester | Conselho da Terceira Idade de Gloucester CATA  
Conselho da Terceira Idade de Rockport  
Departamento de Moradia de Rockport | Sociedade Comunitária Harborlight

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 on the



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

TRANSPORTO GRATUITO DISPONIBILI PER TUTTI I RESIDENTI  
DI GLOUCESTER E ROCKPORT DAI 65 ANNI IN SU



### Programma per il 2022

#### SECONDO LUNEDÌ DEL MESE I Viaggi misteriosi

Si goda le destinazioni a sorpresa per il cibo e l'attività fisica

Per iscriversi ai Viaggi Misteriosi, chiami ROSALIE NICASTRO AL (978) 491-9175 il venerdì prima del viaggio.

#### MERCOLEDÌ I Fare la spesa da Market Basket

LE PARTENZE da casa iniziano alle 8:10 am

IL RITORNO a casa inizia alle 9:50 am

Chiami CATA al (978) 283-7916 per prenotare il suo POSTO GRATUITO



#### GIOVEDÌ I Fare la spesa da Stop n Shop, Market Basket, Shaws e Mercati del pesce a Gloucester

LE PARTENZE da casa iniziano alle 10:00 am IL RITORNO a casa inizia alle 11:45 am

Chiami CATA al (978) 283-7916 per prenotare il suo POSTO GRATUITO



#### ULTIMO VENERDÌ DEL MESE I Dispensa The Open Door Food al Rose Baker Senior Center

LE PARTENZE da casa iniziano alle 9:45 am / IL RITORNO a casa inizia alle 10:45 am

Per iscriversi ai viaggi sul mercato mobile, chiami ROSALIE NICASTRO AL (978) 491-9175 il venerdì prima del viaggio.

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

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 on the GO è uno sforzo collaborativo di:



Gloucester Health Dept. | Gloucester Housing Authority / AN N  
Gloucester Council on Aging | CATA | Rockport Council on Aging  
Rockport Housing Authority | Harborlight Community Partners

Il programma Cape Ann Seniors on the GO è 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 LA PUERTA A LOS ALIMENTOS, EL GIMNASIO Y LA DIVERSIÓN



TRANSPORTE GRATUITO DISPONIBLE PARA TODOS LOS RESIDENTES DE  
GLOUCESTER & ROCKPORT MAYORES DE 65 AÑOS



## Calendario 2022

### SEGUNDO LUNES DEL MES | Viajes misteriosos

¡Disfrute de destinos sorpresa para acceder a alimentos o actividades físicas!

Para inscribirse en los Viajes misteriosos, llame a **ROSALIE NICASTRO AL (978) 491-9175** el viernes anterior al viaje.

### MIÉRCOLES | *Compra de comestibles @ Market Basket*



**LAS RECOGIDAS** desde su casa comienzan a las 8:10 am

**EL REGRESO** a casa comienza a las 9:50 am

Reserve su asiento gratuito llamando a CATA - (978) 283-7916



### JUEVES | *Compra de comestibles @ Stop n Shop, Market Basket & Shaws & Mercados de pescado de Gloucester*



**LAS RECOGIDAS** desde su casa comienzan a las 10:00 am **EL REGRESO** a casa comienza a las 11:45 am

Reserve su asiento gratuito llamando a CATA - (978) 283-7916

### ÚLTIMO VIERNES DEL MES | *TheOpenDoorMobileMarket@RoseBakerSeniorCenterK*

**LAS RECOGIDAS** desde su casa comienzan @ 9:45 am | **EL REGRESO** a casa comienza @ 10:45 am

Para inscribirse en los Viajes de Mobile Market, llame a **ROSALIE NICASTRO AL (978) 491-9175** el viernes anterior al viaje.

**Reserve su asiento gratuito para el transporte  
antes de la 1 pm del día anterior a cualquier viaje.**

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 conjunto de:



Departamento de Salud de Gloucester | Autoridad de Vivienda de Gloucester  
Consejo sobre el Envejecimiento de Gloucester | CATA | Consejo sobre el  
Envejecimiento de Rockport, Autoridad de Vivienda de Rockport |  
Socios Comunitarios de Harborlight

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