

Hướng Dẫn về Bữa Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên & Phương Tiện Đưa Đón (Vietnamese)

Điều Cần Biết về Bữa Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên & Dịch Vụ Đưa Đón
Bữa Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên tại Trung Tâm Hỗ Trợ Người Mỹ Gốc Á (Asian American Resource Center - AARC) là một phần của Chương Trình Giáo Dục Cộng Đồng Đa Thế Hệ và Giải Trí (Recreational and Intergenerational Community Education - RICE) của trung tâm. Buổi ăn trưa miễn phí phục vụ tối đa 60 người tham dự hội đủ điều kiện và có vào các ngày thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư và thứ Năm từ 11:30 sáng đến 12:30 trưa. Bữa ăn nóng được phục vụ cho từng cá nhân và nấu theo hương vị Á Đông. Có phương tiện đưa đón hạn chế dành cho những người tham dự hội đủ điều kiện.



SENIOR LUNCH SOCIAL HEALTH & WELLNESS RECREATIONAL ACTIVITIES INTERGENERATIONAL GARDEN

Điều Kiện Được Nhận Bữa Trưa Giao Lưu dành cho Người Cao Niên

Bất cứ cư dân nào của Thành Phố Austin từ tuổi 60 trở lên đều hội đủ điều kiện được tham gia bữa ăn trưa MIỄN PHÍ dành cho người cao niên tại AARC. Kính mời tất cả quý vị cao niên tham dự, nhưng ưu tiên cho người hội đủ điều kiện. Đối với những quý vị tham dự không hội đủ điều kiện, chi phí cho mỗi bữa ăn là \$5.

Ghi tên tham gia Bữa Trưa Giao Lưu dành cho Người Cao Niên

Người tham dự lần đầu sẽ cần phải điền Mẫu Đơn Ghi Danh Dành Cho Người Lớn và xuất trình giấy tờ cần cước để xác minh việc hội đủ điều kiện. Có tờ Mẫu Đơn Ghi Danh Dành Cho Người Lớn tại AARC hoặc có thể lấy mẫu đơn này ở phần cuối của trang mạng [AARC Senior Programs webpage](#) trong mục "Forms."

Đặt Chỗ cho Bữa Trưa của Quý Vị

Những người muốn tham dự có thể gọi AARC tại (512) 974-1700 hoặc e-mail rani.arni@austintexas.gov để đặt chỗ cho bữa ăn trưa không quá 7 ngày trước ngày họ muốn tham dự. Người tham dự có thể ghi danh tham gia tối đa 1 bữa ăn mỗi tuần. Cơ sở sẽ chỉ tiếp nhận email và điện thoại gọi tới đặt chỗ trước trong giờ làm việc bình thường.

Nếu quý vị không thể đặt chỗ trước, quý vị vẫn có thể đến với AARC và tham dự bất cứ chương trình nào dành cho người cao niên và các hoạt động vui chơi giải trí diễn ra trong thời gian bữa ăn. Chúng tôi phục vụ miễn phí trà và cà phê trước bữa ăn trưa. Những người tham dự sử dụng dịch vụ đưa đón của chúng tôi sẽ được ưu tiên vì họ khó sử dụng phương tiện chuyên chở cá nhân hoặc công cộng.

Ghi Tên Khi Đến và Danh Sách Đợi dành cho Người Không Đặt Chỗ Trước

Khi quý vị đến AARC để tham gia Bữa Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên, xin vui lòng ghi tên với nhân viên AARC tại phòng giải lao để nhận vé ăn của mình. Người tham dự lần đầu sẽ được nhân viên chụp hình để làm thẻ. Giờ ăn của Bữa Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên sẽ bắt đầu vào 11:30 trưa. Những người tham dự phải đến trễ nhất là 12:30 trưa để nhận bữa trưa.

Sau 12:30 trưa, bất kỳ bữa ăn nào không có người nhận sẽ được cấp cho những người không đặt chỗ trước theo tiêu chuẩn ai đến trước được phục vụ trước. Danh sách đợi cho những người không đặt chỗ trước bắt đầu từ 9:00 sáng vào những ngày phục vụ bữa ăn. Vui lòng chon nhân viên ban tiếp tân của chúng tôi biết nếu quý vị muốn được ghi tên vào danh sách đợi khi đến nơi vì nhân viên AARC sẽ cấp bữa ăn theo thứ tự ghi trong danh sách.

Thực Hiện Theo Yêu Cầu Ăn Kiêng Cần Thiết

Chương Trình RICE cung cấp những bữa ăn Á Đông chú trọng đến các thành phần nguyên liệu có lợi cho sức khỏe. Nhân viên AARC phối hợp với chuyên gia dinh dưỡng để thiết lập các qui định hướng dẫn về dinh dưỡng và ăn kiêng

cho thực phẩm từ các bên cung cấp của của chúng tôi. Bữa ăn gồm có chất đạm, ít nhất một phần rau không có tinh bột, một phần rau có tinh bột/ngũ cốc/bánh mì, một phần trái cây và nước giải khát.

Xin vui lòng xem thực đơn hàng tháng được đăng trên trang mạng của chúng tôi tại <http://www.austintexas.gov/page/senior-programs> để biết thêm chi tiết. Tất cả những ngày có bữa ăn trưa giao lưu đều có đồ ăn dành cho người ăn chay. Xin vui lòng cho nhân viên AARC biết nếu quý vị ăn chay khi quý vị đặt chỗ cho bữa trưa của mình. Quý vị cũng cần thông báo cho nhân viên biết nếu quý vị bị dị ứng với thực phẩm hoặc có nhu cầu đặc biệt nào khác để chúng tôi có thể chọn thực phẩm thích hợp.

Phương Tiện Đưa Đón Người Cao Niên dành cho Người Hội Đủ Điều Kiện cho Bữa Ăn Trưa Giao Lưu của Người Cao Niên
Chúng tôi có dịch vụ đưa đón từng nhóm 3 người trở lên hội đủ điều kiện tham dự chương trình Bữa Trưa Giao Lưu dành cho Người Cao Niên của AARC. Vui lòng xem lịch trình hàng tháng của chúng tôi để lựa chọn tuyến đường chúng tôi đi qua. Địa phận không nằm trong vùng tài phán của khu vực Austin không đủ điều kiện có dịch vụ đưa đón. Chúng tôi có một xe buýt nhỏ có thể chở tối đa 14 hành khách mỗi chuyến đi, tuy nhiên xe không được trang bị phục vụ hành khách đi xe lăn. Những người tham dự sử dụng xe đưa đón của AARC để đến Bữa Trưa Giao Lưu Dành Cho Người Cao Niên không thể mang theo người khác cùng đi trên xe trừ khi đó cũng là những người đã ghi danh tham dự và đặt chỗ trước cho bữa ăn.

Cần đặt trước dịch vụ đưa đón khi đặt chỗ cho bữa ăn. Nếu quý vị muốn tìm hiểu những tuyến đường nào thích hợp nhất cho nhu cầu của quý vị, xin vui lòng gọi đường dây chính của chúng tôi tại 512-974-1700.

Hoạt Động Khác Dành Cho Người Cao Niên tại AARC

Các phòng vui chơi và hoạt động của Chương Trình RICE bao gồm bóng bàn, Go (Weiqi), cờ vua, cờ đam, mạt chược, mancala, Go. Stop!, hanafuda, Sudoku, carrom, trò chơi trí tuệ, karaoke, vi tính căn bản, v.v... Chúng tôi cũng có một phòng để sử dụng máy vi tính miễn phí và thư viện với sách báo bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau. AARC còn thường xuyên tổ chức triển lãm các tác phẩm nghệ thuật và lịch sử. Quý vị tham dự có thể mang những tác phẩm nghệ thuật và thủ công của mình đến làm tại trung tâm. Các lớp dạy cách sống lành mạnh, trong đó bao gồm Thái Cực Quyền, Yoga, video thể dục, giáo dục sức khỏe, và các chủ đề khác cũng thường xuyên được tổ chức. Để biết lịch trình sinh hoạt đầy đủ, vui lòng tới trang mạng [AARC Senior Programs](http://www.austintexas.gov/page/senior-programs) tại www.austintexas.gov/page/senior-programs.

Có Dịch Vụ Trợ Giúp Đa Ngôn Ngữ

Nhân viên AARC nói nhiều thứ tiếng khác nhau. Quý vị có thể gọi đường dây chính của chúng tôi tại (512) 974-1700 để được giúp đỡ. Xin lưu ý chỉ có thể tiếp cận nhân viên đa ngôn ngữ của chúng tôi qua điện thoại theo thời khóa biểu nhất định do lịch làm việc và tình trạng có sẵn nhân viên.

Rani Arni (Hindi हिन्दी, Telugu తెలుగు, Urdu اردو) Recreation Programs Specialist	Victoria Tran (Vietnamese Tiếng Việt) Administrative Specialist
Sona Shah (Gujarati ગુજરાતી) Cultural & Arts Education Manager	Shutong Hao (Mandarin Chinese 中文) Cultural & Arts Activity Leader
Eric Oeur (Khmer ភាសាខ្មែរ, Spanish Español) Marketing Representative	

Buổi Họp Mặt Ăn Trưa Cho Người Cao Niên ở Austin

Ngoài Bữa Trưa Giao Lưu dành cho Người Cao Niên của AARC, Nha Công Viên và Giải Trí của Thành Phố Austin cũng hoan nghênh chương trình Meals on Wheels and More (Bữa Ăn Lưu Động và Các Dịch Vụ Trợ Giúp Khác) của những nhà hàng hợp tác với chúng tôi để cung cấp các buổi họp mặt ăn trưa cho tám (8) trung tâm giải trí, khu dân cư và hoạt động của người cao niên 5 ngày một tuần trên khắp thành phố Austin. Chương Trình Họp Mặt Ăn Trưa của Người Cao Niên dành cho bất cứ ai từ 60 tuổi trở lên. Các bữa ăn có giá từ \$1 đến \$3 theo mức giá gợi ý cho Thực Khách Đóng Góp nhưng không bắt buộc. Ngoài những buổi ăn trưa, người tham gia cùng tham gia các hoạt động xã hội và giải trí và hưởng nhiều lợi ích khác như giáo dục về dinh dưỡng, thông tin và cố vấn về sức khỏe và cách giữ gìn sức khỏe cũng như các dịch vụ giới thiệu. Sau đây là các địa điểm:

- Alamo Recreation Center, 2100 Alamo Street,ĐT: (512) 974-5680
- Conley-Guerrero Senior Activity Center, 808 Nile Road,ĐT: (512) 978-2660
- Dove Springs Recreation Center, 5801 Ainez Dr,ĐT: (512) 447-5875

- Gus Garcia Recreation Center, 1201 East Rundberg, ĐT: (512) -339-0016
- Metz Recreation Center, 2407 Canterbury Street, ĐT: (512) 478-8716
- South Austin Neighborhood Center-Durwood, 2508 Durwood, ĐT: (512) 972-6840
- South Austin Senior Activity Center, 3911 Manchaca Road, ĐT: (512) 448-0787
- Virginia Brown Recreation Center, 7500 Blessing Avenue, ĐT: (512) 974-7865

Để biết thêm chi tiết về Chương Trình Họp Mặt Ăn Trưa, xin gọi số (512) 476-6325. Nếu quý vị có thắc mắc về các hoạt động giải trí và xã hội dành cho người cao niên, xin gọi (512) 974-3903.

Trung Tâm Sinh Hoạt dành cho Người Cao Niên tại Austin

Hoạt động giải trí truyền thống đặc biệt dành cho người cao niên tại ba trung tâm sinh hoạt của người cao niên thuộc Nha Công Viên và Giải Trí được liệt kê dưới đây. Ngoài ra, các trung tâm giải trí khác và Trung tâm Dougherty Arts cũng có nhiều chương trình dành cho người lớn và người cao niên.

- Conley-Guerrero Senior Activity Center 808 Nile Street, TX 78702, ĐT: (512) 978-2660
- Senior Activity Center - Lamar 2874 Shoal Crest Ave., TX 78705, ĐT: (512) 474-5921
- South Austin Senior Activity Center 3911 Manchaca Road., TX 78704, ĐT: (512) 448-0787

Lựa Chọn Khác về Phương Tiện Di Chuyển của Người Cao Niên

[Austin Parks & Recreation Senior Transportation](#) (Dịch Vụ Đưa Đón Người Cao Niên của Nha Công Viên & Giải Trí Austin) có thể cung cấp dịch vụ đưa đón hành khách muốn đến AARC với giá \$3/mỗi chuyến. Xin liên lạc với nhân viên tại số (512) 974-1464 để biết thêm chi tiết về các dịch vụ. Dịch vụ Reserve-a-Ride and Errands (Đặt Trước Chuyển Đi và Đi Chợ) (không liên quan đến y tế) dành cho người cao niên trên 60 tuổi được cung cấp từ thứ Hai đến thứ Sáu, 8:00 sáng đến 5:00 chiều, đón và trả khách tại lề đường với sự trợ giúp khi cần thiết.

[Drive A Senior](#) (Chuyên Chở Người Cao Niên) là một tổ chức bất vụ lợi tại địa phương, kết nối những người tình nguyện lái xe trong khu vực Austin đưa đón những người cao niên cần phương tiện di chuyển. Những người cao niên phải không biết lái xe hoặc lái xe hạn chế, trên 60 tuổi, và cư ngụ trong phạm vi ranh giới của một trong những khu vực được cung cấp dịch vụ. Người cao niên phải có thể tự đi đứng hoặc sử dụng khung tập đi và gậy. Xin vào trang mạng volunteerdriving.com để tìm số điện thoại liên lạc cho các khu vực cung cấp dịch vụ của quý vị.

Phương Tiện Di Chuyển cho Người Khuyết Tật

Thành Phố Austin và Capital Metro có thiết bị cho người đi xe lăn và các phương tiện chuyên chở người thuộc diện ADA khác theo lựa chọn. Xin liên lạc với [Austin Parks & Recreation Senior Transportation](#) (Dịch Vụ Đưa Đón Người Cao Niên của Nha Công Viên & Giải Trí Austin), ở số (512) 974-3914, và [Capital Metro, Metro Access Services](#) (Dịch Vụ Sử Dụng Xe Điện), tại số (512) 389-7501 để biết thêm tin tức.

Phương Tiện cho Người Khuyết Tật

Thành Phố Austin luôn tự hào tuân theo Đạo Luật Bảo Vệ Người Khuyết Tật Hoa Kỳ. Các cơ sở của AARC và bãi đậu xe được thiết kế theo tiêu chuẩn của ADA và người khuyết tật cũng có thể sử dụng. Nếu quý vị cần giúp đỡ thêm khi sử dụng các cơ sở vật chất này, xin vui lòng liên lạc với AARC tại (512) 974-1700.

