



Reciba información gratuita  
y personalizada para cuidar  
su salud, mantener su  
independencia y envejecer  
en su casa

de la Oficina de Servicios para Adultos  
Mayores y Discapacitados del Condado  
de Middlesex



[middlesexcountynj.dailylivingadvice.com](http://middlesexcountynj.dailylivingadvice.com)

- Encuentre las guías de “Envejeciendo en el hogar” para estar seguro y ser independiente en su propia casa.
- Encuentre los consejos de cuidado rápido con ideas gratis o de bajo costo para mantener las habilidades funcionales y poder cuidarse a sí mismo y mantener su independencia.
- Explore la biblioteca de guías de cuidado que ofrece ayuda para manejar cientos de situaciones y preocupaciones comunes de los cuidadores.
- Suscríbase a las gacetillas de salud de los adultos mayores y familiares cuidadores, con contenidos personalizados de salud y cuidados creados por profesionales.

### Contacto

Oficina de Servicios para Adultos Mayores y Discapacitados

 732-745-3295

 [www.middlesexcountynj.gov](http://www.middlesexcountynj.gov)



 **MIDDLESEX**  
C O U N T Y • N J

*Patrocinado por el Junta de Comisionados del Condado de Middlesex y la Oficina de Servicios para Adultos Mayores y Discapacitados del Condado de Middlesex.*