

ገንዘብዎን በገበሬ ገበያዎች ይበልጡኑ ይጠቀሙበት!

ሰናፕ/SNAP

ከተሳታፊ የገበሬዎች ገበያዎች እና ጤናማ ምግቦችን ለመሸመት የSNAP ካርድዎን ይጠቀሙ። ሊገዙ ከሚችሉ የምግብ ጓደኞች መካከል ወተት፣ ዳቦ፣ እንቁላል፣ ስጋ፣ አሳ፣ ፍራፍሬዎች (ትኩስ፣ ዘር እና እፅዋት) እና አትክልቶች

ሰናፕ ድጎማ/SNAP Match

ከምንኛውም ተሳታፊ የካምብሪጅ ገበሬዎች ግብይት ጋር ሲፈፀሙ እስከ 15ዶላር ድጎማ እንዲያገኙ የሰናፕ/ ካርድዎን ይጠቀሙ። የሰናፕ ማች/SNAP Match ን በመጠቀም የ30 ዶላር ምግብን በ15 የሰናፕ ዶላሮች ብቻ መሸመት ይችላሉ

የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር (HIP)

በየወሩ ተጨማሪ ከ\$40-\$80 (እንደ የቤተሰብ ብዛት የሚወሰን) የሚሆን አትክልት እና ፍራፍሬዎችን ለመግዛት የሰናፕ ካርድዎን ይጠቀሙ። የሰናፕ/ ካርድ አልዎት ማለት ይህንን የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር ከዚህ ቀደም የተመዘገቡ ሲሆን ጥቅማ-ጥቅሞች የማግኘት መብት አልዎት።

ዊአይሲ/WIC እና የአዛውንት ኩባኖች

የገበሬዎች ገበያ አመጋገብ መርሀ-ግብር ዊአይሲ ለሚቀበሉ ቤተሰቦች እና ለሚገባቸው ነባር አባላት በሚሰጡት የገበሬ ገበያዎች ላይ የሚመነከር ኩባኖችን ይሰጣል። ዊአይሲ/WIC ከተቀበሉ እና በዚህ መርሀ-ግብር ላይ ለመሳተፍ ፍላጎት ካልዎት እባክዎን የካምብሪጅ ዊአይሲ ቢሮን በ 617-665-3750 ደዉለዉ ያነጋግሩ። ጡረተኛ/አዛውንት ከሆኑና በዚህ መርሀ-ግብር መሳተፍ የሚፈልጉ ከሆነ እባክዎን የካምብሪጅ-ሶመርሼል የአዛውንት አገልግሎትን በ617-628-2601 ደዉለዉ ያነጋግሩ።

የገበሬዎችን ገበያ ያግኙ

የሴንትራል ስኩዩር የገበሬዎች ገበያ: ሰኞ, ከቀትር 6ሰዓት - ምሽት 12 ሰዓት, 76 ቢሮፕ አለን Dr. ሜይ 18-Nov 23, 2020

- ሰናፕ፣ የሰናፕ ድጎማ፣ የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር, ዊአይሲ እና የአዛውንት ኩባኖች

የሃርቫርድ ዩኒቨርሲቲ ገበሬዎች ገበያ: ማክሰኞ, ከቀትር 6 ሰዓት - ምሽት 12 ሰዓት፤ ሳይንስ ሴንተር ፕላዛ ጁን 16- አክቶበር 27 2020

- ሰናፕ፣ የሰናፕ ድጎማ፣ የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር, ዊአይሲ እና የአዛውንት ኩባኖች

ኬንዳል ሴንተር የገበሬዎች ገበያ: ረቡዕ ከረፋዱ 5 ሰዓት እስከ ምሽት 12 ሰዓት ፤ 5 ካምብሪጅ ማዕከል *ሌላ ማስታወቂያ እስኪወጣ ድረስ ዝግ ሆኖ ይቆያል*

- የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር፣ ዊአይሲ እና የአዛውንት ኩባኖች

ኬንዳል አደባባይ የገበሬ ገበያ: ሀሙስ ከረፋዱ 5ሰዓት እስከ 8 ሰዓት ፤ 350 ኬንዳል ጎዳና *ሌላ ማስታወቂያ እስኪወጣ ድረስ ዝግ ሆኖ ይቆያል*

ቻርልስ ሪቨር የገበሬዎች ገበያ በቻርልስ ሆቴል: አርብ ከቀትር 6 ሰዓት - ምሽት 12 ሰዓት ፤ እሁድ ከረፋዱ 4ሰዓት - 9 ሰዓት ፤ 1 ቤኔት ጎዳና ፤ አመቱን ሙሉ

- ሰናፕ፣ የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር፣ ዊአይሲ እና የአዛውንት ኩባኖች

ቻርልስ ሪቨር የገበሬዎች ገበያ በሞርሰ ትምህርት ቤት ቅዳሜ: ከረፋዱ 4 ሰዓት - 8 ሰዓት ፤ 40 ግራናይት ጎዳና ከጁን 6 እስከ ኖቬምበር 21 2020

- ሰናፕ፣ የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር፣ ዊአይሲ እና የአዛውንት ኩባኖች

ካንብሪጅ የክረምት የገበሬዎች ገበያ: ቅዳሜ፣ ከረፋዱ 4 ሰዓት - 8 ሰዓት ፤ 5 ካላንደር ጎዳና ከጁንዋሪ - አፕሪል

- ሰናፕ ፣ ሰናፕ ድጎማ ፣ የጤናማ ምግብ ማበረታቻ መርሀ-ግብር

በኩቪድ-19 ምክንያት የአብዛኛው ገበሬው የስራ ሰዓት ተቀይሯል። በካምብሪጅ ስለሚገኘው የገበሬ ገበያ አዳዲስ መረጃ ለማግኘት፣ ይህንን ይጎብኙ፡ bit.ly/30b1j5R

ጥያቄ? በእያንዳንዱ ገበያ ዉስጥ የሚሰጡትን ጥቅማ ጥቅሞች አሟጦ ለመጠቀም ከገበያዉ ሀላፊ ጋር ይማከሩ!

