

የካምብሪጅ የምግብ አቅርቦት መመሪያ

የምግብ ልገሳ ማዕከላት

የሰዓት እና የመገኛ መረጃ ሊለወጥ ይችላል፣ እንዲሁም መርሃ-ግብሮች የመቀበያ ገደቦች ሊኖራቸው ይችላል። ሁሉንም ዝርዝሮች በቀጥታ ከመረሃ ግብሮች ጋር እንዲያረጋግጡ እንመክራለን።

<p>የካምብሪጅ የኢኮኖሚ ዕድሎች ኮሚቴ (CEOC) 11 ኢንፎን ሴንት፣ 617-868-2900 ማክሰኞ ከቀትር 6-8 ሰዓት ፤ ሐሙስ ከረፋዱ 5 - 7 ሰዓት</p>	<p>የካምብሪጅ የኢኮኖሚ ዕድሎች ኮሚቴ (CEOC) 266B ሪንጅ ጎዳና፣ 617-686-2900 ሰኞ እና እርብ ከምሽቱ ከሰዓት 8 - ምሽት 12 ሰዓት</p>
<p>የቅዱስ ጄምስ ኤጲስ ቆጶስ ቤተክርስቲያን/አገዛ እጅ የምግብ ልገሳ ማዕከል 1991 ማስ ጎዳና፣ 617-547-4070 2ኛው እና 4ኛው የወሩ ቅዳሜ ከጠዋት 3 - ረፋዱ 5 ሰዓት</p>	<p>ማስ ጎዳና መጥምቃዊያን ቤተ-ክርስቲያን/ ፕሮጀክት ማና 146 ሃምፕሽየር መንገድ፣ 617-868-4853 3ኛው የወሩ ቅዳሜ፣ ጠዋት 2 ሰዓት (አቅርቦት እስኪጠናቀቅ)</p>
<p>ኢስት ኢንድ ሃዉስ 105 ስፕሪንግ መንገድ፣ 617-876-4444 ማክሰኞ እና እርብ ፣ ከሰዓት 7 ሰዓት</p>	<p>የቅዱስ ጳውሎስ ፓሪሽ 29 ማዉንት አበርን መንገድ፣ 617-491-8400 ቅዳሜ ከረፋዱ 4 ሰዓት - ቀትር 6 ሰዓት</p>
<p>የካምብሪጅ የማህበረሰብ ማዕከል 5 ካሌንደር መንገድ ፣ 617-547-6811 ማክሰኞ እስከ እርብ፣ ከቀትር 7 - 9 ሰዓት</p>	<p>የቅዱስ ፖል ኤሜ ቤተ ክርስቲያን/ኤልኖራ ያርድ የምግብ ልገሳ ማዕከል 85 ቢሾፕ አለን ዶክተር፣ 617-661-1110 ረቡዕ ከሰዓት 9- 11 ሰዓት፤ ሐሙስ ከቀትር 6- 8 ሰዓት</p>
<p>ማርጋሬት ፉለር የሰፈር/ኔበርሁድ ቤት 71 ቼሪ መንገድ፣ 617-547-4680 ረቡዕ ከሰዓት 10 - 12:30 ቀትር፤ ሐሙስ ከሰዓት 8 - 11 ሰዓት፤ እርብ ከጠዋት 3 - ቀትር 6 ሰዓት፤ ቅዳሜ ከረፋዱ 4 - 7 ሰዓት</p>	<p>የሳሊቪን አርሚ 402 ማስ ጎዳና፣ 617-547-3400 ሰኞ ፣ እርብ፣ እርብ ከረፋዱ 5 - 7 ሰዓት (እንዲሁም ከሰኞ-እርብ በቀጠሮ ይገኛል)</p>

ምግብ በነጻ፣ የጤነኛ ምግብ የቤት-ለቤት አቅርቦት መርሃ-ግብር

ምግብ በነጻ ጤነኛ ይመገባል የቤት አቅርቦት መረሃግብር በህመም ወይም በአካል ጉዳት ምክንያት ባህላዊ የምግብ ልገሳ ማዕከላትን ማግኘት ያልቻሉ እና በምግብ መርዳት የሚችሉ ዘመድ ወይም ተንከባካቢ የሌላቸው የካምብሪጅ ነዋሪዎች ብቁ ለሆኑ እና ዝቅተኛ ገቢ ላላቸው ቤቶች የምግብ ሳፕሎትን ያመጣል። ከ 80 አመት በታች የሆኑ አመልካቾች የአካል ጉዳተኝነትን ወይም የአካል ጉዳትን የሚያብራራ የህክምና ሪፈራል ማቅረብ አለባቸው ይህም በአካባቢ የሚገኙ የምግብ ልገሳ ማዕከላት እንዳይገኙ እና በእነሱ ምትክ ወደ ምግብ ልገሳ ማዕከል የሚሄዱ ተንከባካቢ አለመኖሩን ማሳየት አለባቸው። ያለ የህክምና ማስታወሻ ተሳታፊዎች አይመዘገቡም። ለማመልከት እባክዎን በ 617-273-0817 ይደውሉ ወይም bit.ly/2UBoGSx ይጎብኙ

SNAP፣ WIC እና ተጨማሪ

ስለ SNAP፣ WIC ወይም ስለሌሎች የምግብ ድጋፍ ምንጮች ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ፕሮጀክት ባቦን (Project Bread) በስልክ ቁጥር 800-645-8333 በመደወል፣ ወይም ለካምብሪጅ ኢኮኖሚያዊ ዕድል ኮሚቴን (CEOC) በ **617-868-2900** ደውለው ያነጋግሩ።

ስለ አጠቃቀሙ የበለጠ ለመረዳት በካምብሪጅ ገበሬዎች ገበያዎች፣ SNAP፣ SNAP Match ወይም HIP እባክዎን ይጎብኙ፡- bit.ly/SNAPMatch

ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በካምብሪጅ ውስጥ SNAP ወይም WIC የሚቀበሉ መደብሮች እባክዎን ይጎብኙ፡- bit.ly/CambSNAPstores

ለዚህ በራሪ ጽሑፍ የሚያቀርቡት ማንኛውም ወቅታዊ የተደረገ መረጃ ካልዎት፣ እባክዎን ወደ cambridgeinmotion@challiance.org ኢሜይል ይላኩ ይህን በራሪ ወረቀት በመስመር ላይ ለማየት፣ እባክዎን ይጎብኙ፡- bit.ly/cambfoodguide



ካምብሪጅ ምግብ የማግኛ ምንጭ መመሪያ

የማህበረሰብ ምግቦች

የሰዓት እና የመገኛ መረጃ ሊለወጥ ይችላል፤ እንዲሁም መርሃ-ግብሮች የመቀበያ ገደቦች ሊኖራቸው ይችላል። ሁሉንም ዝርዝሮች በቀጥታ ከመረሃ ግብሮች ጋር እንዲያረጋግጡ እንመክራለን። እባክዎን ተጨማሪ ማስታወቂያ ድረስ የሚወስዱት የከረጢት ምግቦች ተቀምጠው የሚበሉ ዋቸውን ምግቦችን በአብዛኛዎቹ ቦታዎች እንደሚተኩ ልብ ይበሉ። **ካልተጠቀሰ በስተቀር ሁሉም ምግቦች ነጻ ናቸው።**

<p>ፌዝ የሎተራን ቤተክርስቲያን/ፌዝ ወጥ ቤት 311 ብሮድዌይ፣ 617-354-0414 2ኛው እና የወሩ መጨረሻ ማክሰኞ፣ ከ ምሽቱ 12:30</p>	<p>ፋድ ናት ቦምብስ 1 ሴንትራል ስኩዌር (ካርል ባሮን ፕላሳ) ቅዳሜ፣ ከቀትር 6 - 10 ሰዓት</p>
<p>የሳሊቬሽን አርሚ 402 ማስ ጎዳና፣ 617-547-3400 በየቀኑ ከረፋዱ 5:30 እና ቀትር 6:00 ሰዓት</p>	<p>የመጀመሪያው የኮሪያ ቤተክርስቲያን/ዳቦዎች እና ዓሳዎች የምግብ መርሃ ግብር 35 ሜጋዚን ሴንት፣ 617-491-1474 ቅዳሜ፣ ከሰዓት 11:30</p>
<p>የሃርቫርድ ስኩዌር አብያተ ክርስቲያናት የምግብ መርሃ ግብር 0 ጋርደን መንገድ፣ 617-966-6217 ሐሙስ፣ ከሰዓት 10 - 11:30</p>	<p>የቆሳቆስ እርዳታ እና ድጋፍ መርሃ ግብር (MAAP)* 5 ሎንግፌሎ ፓርክ ማክሰኞ እና ሐሙስ፣ ከጠዋት 3 - 9 ሰዓት</p>
<p>ማስ ጎዳና መጥምቃዊ ቤተ ክርስቲያን/ ፕሮጀክት ማና 146 ሃምፕሻየር መንገድ፣ 617-868-4853 ሰኞ፣ ከሰዓት 7:30- 8:30</p>	<p>ፈርስት ቤተ ክርስቲያን ካምብሪጅ/ዘ ፍራይደይ ካፌ 11 ጋርደን መንገድ፣ 617-547-2724 አርብ፣ ከቀትር 6 - 9 ሰዓት፤ ረዕብ፣ ከሰዓት 10 - 12:30 ሰዓት</p>
<p>ሶልቨንስ አት ወርክ 1 ሴንትራል ስኩዌር (ካርል ባሮን ፕላሳ), 617-401-5335 ከሰኞ-አርብ፣ ከሰዓት 10 -11 ሰዓት</p>	<p>ዘ አውትዶር ቸርች አውትዶር አት ፖርተር ስኩዌር ቲ ስቴሽን እሑድ (የቤተክርስቲያንን አገልግሎትን ተከትሎ)፣ ከጠዋት 3 - 4:30</p>
<p>ሆፕ ፌሎሽፕ ቤተክርስቲያን* 16 ቢች ሴንት, 617-868-3261 ማክሰኞ እና እሑድ፣ ከሰዓት 11 - 12 ሰዓት</p>	<p>ማክሰኞ ምግቦች በፈርስት ፓሪሽ 3 ቸርች ሴንት፣ 617-876-7772 ማክሰኞ፣ ከሰዓት 10 - 12:30 ሰዓት</p>
<p>ሲቲዎይድ ሲኒየር ሴንተር 806 ማስ ጎዳና, 617-349-6042 ሰኞ-ሐሙስ, ከረፋዱ 5:30 - 6:15 ሰዓት እስከ ረፋዱ 5 ሰዓት ድረስ አንድ ቀን ቀደም ብለው በስልክ ቀጠሮ ማስያዝ አለብዎት የሚመክር የልገሳ መጠን \$3 ነው</p>	<p>ሴንት ፒተርስ ቸርች/ ኮመን ኬር 13 ሴለርስ መንገድ, 617-547-7788 2ኛው & 4ኛው የወሩ ቅዳሜ (ከሴብቴምበር -ጁን ብቻ)፣ ከሰዓት 10:30 - 11:30 ሰዓት (ቀዳሚ አልፎ አልፎ ይለያያሉ)</p>

* በአሁኑ ጊዜ ቤት እጦት እያጋጠማቸው ላሉ ሰዎች

ሶመርሽል-ካምብሪጅ አረጋውያን አገልግሎቶች (SCES) ጨምሮ የተለያዩ የአመጋገብ እና የምግብ አገልግሎቶችን ልክ አንድ ላይ የሚበሉ ምግቦችን እና ማብሰል ለማይችሉ የሚሰጡ ምግቦች ዕድሜያቸው ከ 60 በላይ ለሆኑ አዋቂዎች የቤት አቅርቦት አገልግሎት ያቀርባል። ለበለጠ መረጃ፣ እባክዎን ይጎብኙ bit.ly/2Qs3kVB ወይም 617-628-2601 ይደውሉ።

ለዚህ መመሪያ ለማቅረብ ማንኛውም የተዘመነ መረጃ ካለዎት እባክዎን በኢሜል ይላኩ:- cambridgeinmotion@challiance.org ይህን በራሪ ወረቀት በመስመር ላይ ለማየት፣ እባክዎን ይጎብኙ:- bit.ly/cambfoodguide

