

ካምብሪጅ

ምግብ ምንጭ (ግብዓት) መመሪያ

- 
- 2 / የምግብ ምንጭ (ግብዓት) በጨረፍታ
 - 3 / የምግብ ልገሳ ማዕከላት
 - 4 / ለመብላት የተዘጋጁ ነፃ የማህበረሰብ ምግቦች
 - 5 / SNAP & WIC የመደብር ዝርዝር
 - 6 / የገበሬዎች ገበያዎች
 - 7 / በዕድሜ ለሽመገሉ ሰዎች
 - 9 / ተጨማሪ ግብዓቶች



Cambridge
Public Health
Department



CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM | 2025

የምግብ ግብ ዓቶች

በጨረፍታ

ለ **SNAP** ያመልክቱ(የምግብ እገዛ መርሃግብር)

SNAP በየወሩ ከመደብሩ ምግብ ለመግዛት ሊጠቀሙበት የሚችሉትን ገንዘብ ያቀርባል። ለ SNAP ለማመልከት፣ ወይም ብቁ መሆንን ለማየት፣ CEOCን በስልክ ቁጥር 617- 868-2900 ያግኙ፣ ወይም ceoccambridge.orgን ይጎብኙ። CEOC በተጨማሪም የመኖሪያ ቤት ፍላጎቶችን፣ የጤና መድሃኒክ፣ ነፃ የታክስ ዝግጅቶችን እና ሌሎችንም ይረዳል። ፕሮግራሞች በተለያዩ ቋንቋዎች ይሰጣሉ።

ለ **WIC** (ለተንከባካቢዎች የምግብ እገዛ መርሃግብር) ያመልክቱ

WIC ከአምስት ዓመት በታች የሆኑ ልጆች ያሏቸው ቤተሰቦች ጤናማ ምግብ እንዲያገኙ እና እንዲት ጥሩ መብላት እንደሚችሉ እንዲማሩ የሚረዳ ነፃ ፕሮግራም ነው። ለማመልከት፣ በስልክ ቁጥር 617-575-5330 ይደውሉ፣ ወይም rebrand.ly/cambfoodguide-WICን ይጎብኙ።

በመስመር ላይ (ኦንላይን) ለመገብየት **SNAP**ን ይጠቀሙ

ከThe Daily Table፣ Stop & Shop፣ Amazon፣ BJ's፣ እና Walmart በመስመር ላይ (ኦንላይን) ምግብ ለመግዛት አሁን SNAPን መጠቀም ይችላሉ። የሚገዙትን ነገር በመስመር ላይ ሲያዙ፣ The Daily Table ከሴንትራል ስኩዌር መደብሩ የበ2 to በየሁለት ማይሎች ርቀት ላይ ከክፍያ ነጻ ወደቤትዎ ያደርሳል። በSNAP በመስመር ላይ ምግብ የት እንደሚገዛ በጣም ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት፣ mass.gov/snap-online-purchasing-programን ይጎብኙ።

Double Up Food Bucks (የቅናሽ ዋጋ መርሃግብር ለምግብ)

በEBT ካርድዎ ሲሸምቱ፣ የሴንትራል ስኩዌር The Daily Table፣ በሁሉም የአትክልትና ፍራፍሬ ምርቶች ላይ የ50% ቅናሽ ይሰጣል፣ ማለትም በየቀኑ እስከ 5 ዶላር ድረስ! የበለጠ ለማወቅ dailytable.orgን ይጎብኙ።

ለወጣቶች የክረምት ወቅት ምግብ ጣቢያዎች

ካምብሪጅ የክረምት ወቅት ምግብ ፕሮግራም ዕድሜያቸው 18 እና ከዚያ በታች ለሆኑ የካምብሪጅ ነዋሪዎች ነፃ እና አልሚ ምግቦችን ያቀርባል። ምግብ ለመውሰድ መታወቂያ አያስፈልግም፣ እንደዚሁም ቬጀቴሪያን እና ከአትክልት-ያልሆኑ አማራጮች በሁሉም የምግብ ጣቢያዎች ላይ ይቀርባሉ። ለበለጠ መረጃ፣ cambridgema.gov/Services/summerfoodprogramን ይጎብኙ።

MyPlate (የአመጋገብ ትምህርት)

MyPlate የምግብ አዘገጃጀት መመሪያዎችን እና ከግርሰሪ ሲገዙም ገንዘብ ለመቆጠብ ጠቃሚ ምክሮችን ጨምሮ፣ ለመከተል ቀላል የሆኑ የአመጋገብ መመሪያዎችን ይሰጣል። የበለጠ ለማወቅ myplate.govን ይጎብኙ።

የምግብ ልገሳ ማዕከላት

የሰዓት እና የቦታ መረጃ ሊለወጥ ይችላል፤ እንዲሁም መርሃ-ግብሮች የተቀባይነት ገደቦች ሊኖራቸው ይችላል።
ሁሉንም ዝርዝሮች በቀጥታ ከመርሃ ግብሮች ጋር እንዲያረጋግጡ እንመክራለን።

**Cambridge Economic Opportunity
Committee (CEOC)**
11 Inman St., 617-868-2900
ረቡዕ 10 am - 6 pm
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

**St. James Episcopal Church /
Helping Hand Food Pantry**
1991 Mass Ave., 617-547-4070
የወሩ 2ኛ እና 4ኛ ቅዳሜ፣ 9-11 am
rebrand.ly/foodpantry-StJames

**Mass Ave Baptist Church /
Project Manna**
146 Hampshire St., 617-868-4853
የወሩ 3ኛ ቅዳሜ ቀን፣ በ8 am
(እቅርቦቶች እስካሉ ጊዜ ድረስ)
rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna

East End House
105 Spring St., 617-876-4444
ማክሰኞ እና አርብ፣ ከ1-2pm
rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse

St. Paul Parish
29 Mt. Auburn St., 617-491-8400
ቅዳሜ፣ ከ10-11am
rebrand.ly/foodpantry-StPauls

Cambridge Community Center
5 Callender St., 617-547-6811
ማክሰኞ እስከ ዓርብ፣ ቀትር ከ1-3 pm
rebrand.ly/foodpantry-CCC

**St. Paul AME Church / Elnora Yard
Food Pantry**
85 Bishop Allen Dr., 617-661-1110
ረቡዕ 3- 5 pm፤ ሐሙስ 12- 2 pm
rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard

Margaret Fuller Neighborhood House
71 Cherry St., 617-547-4680
ረቡዕ፣ ከሰዓት 10 - 12:30 ቀትር፣ ሐሙስ ከሰዓት 8 -
11 ሰዓት፤
ዓርብ 9 am-12 pm፤ ቅዳሜ 10 am-1 pm
rebrand.ly/foodpantry-MFNH

Salvation Army
402 Mass Ave., 617-547-3400
ሰኞ፣ እርብ፣ ዐርብ 11 ma - 3 pm
(እንዲሁም ከሰኞ እስከ ዓርብ በቀጠሮ ይቻላል)
rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy

ነጻ ዝግጁ የማህበረሰብ ምግቦች

የሰዓት እና የቦታ መረጃ ሊለወጥ ይችላል፣ እንዲሁም መርሃ-ግብሮች የተቀባይነት ገደቦች ሊኖራቸው ይችላል። ሁሉንም ዝርዝሮች በቀጥታ ከመረሃ ግብሮች ጋር እንዲያጋግጡ እንመክራለን። ካልተጠቀሰ በስተቀር ሁሉም ምግቦች ነጻ ናቸው።

Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

15 Sellers St., 617-354-0414
የወሩ 2ኛ እና የመጨረሻው ማክሰኞ፡ 6:30 pm
rebrand.ly/meal-FaithKitchen

Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400
በየቀኑ፡ ከ12:00 pm-1:00 pm
rebrand.ly/meal-SalvationArmy

Harvard Square Churches Meal Program

0 Garden St., 617-966-6217
ሐሙስ፡ 5 pm
rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches

Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853
ሰኞ፡ 1:30-2:30 pm
rebrand.ly/meal-ProjectManna

St. Bartholomew's/MIT Community Dinner

239 Harvard St.
በየወሩ 1ኛ እና 3ኛ ረቡዕ፡ በ5 pm

Hope Fellowship Church

16 Beech St. (መግቢያው በOrchard St. ድራይቭ ዌይ ላይ በሚገኘው የምድር ቤት በር በኩል ነው።)፡ 617-868-3261
ዕሁድ፡ ከ4:00- 5:30 pm
rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch

Food Not Bombs

1 Central Sq. (Carl Barron Plaza)
ቅዳሜ፡ 1-3 pm
rebrand.ly/meal-FoodNotBombs

First Korean Church / Loaves & Fishes Meal Program

35 Magazine St., 617-491-1474
ቅዳሜ፡ 5:30 pm
rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes

Material Aid & Advocacy Program (MAAP)*

5 Longfellow Park
ማክሰኞ እና ሐሙስ፡ 9 am-3 pm
rebrand.ly/meal-MAAPMA

First Church Cambridge / The Friday Café

11 Garden St., 617-547-2724
ዓርብ፡ 12-3 pm
rebrand.ly/meal-FridayCafe

The Outdoor Church

የምሳ ቦርሳዎች፡ Porter Sq. T Station ዕሁድ ዕለት፡ ከ9-10:30 am, Harvard Sq. እና Central Sq. ዕሁድ ዕለት፡ ከ2:30-5:00 pm እና ቅዳሜ፡ ከ1:30-4:30 pm. መክሰስ እና ውሀ፡ Harvard Sq. እና Central Sq. ሐሙስ ዕለት ከ3:30-5:30 pm.
rebrand.ly/meal-OutdoorChurch

Tuesday Meals at First Parish

3 Church St., 617-876-7772
ማክሰኞ፡ ከ3:30 -6:30 pm
rebrand.ly/meal-FirstParish

St. Peter's Church / CommonCare

15 Sellers St., 617-547-7788
ቀኖች ይለያያሉ (ሊለዋወጡ ይችላል)፡ ከ4:30-5:30 pm
rebrand.ly/meal-CommonCare



SNAP & WIC የመደብር ዝርዝር

ይህ፡ SNAP (የምግብ እርዳታ) እና WIC (የምግብ እርዳታ ለተንከባካቢዎች) ጥቅማጥቅሞች ተቀባይነት የሚያገኙባቸው በካምብሪጅ ውስጥ ያሉ ሁሉም መደብሮች ዝርዝር ነው። እዚህ የተዘረዘሩት ሁሉም መደብሮች SNAP ይቀበላሉ። (WIC) ያላቸው መደብሮችም እንዲሁ WICን ይቀበላሉ።



በካርታ ላይ ለማየት ስኬት አድርግኝ!

Agassiz

Harvard University Farmers Market

Cambridgeport

Central Convenience: 468 Mass Ave.
Charles River Farmers Market @ Morse School
CVS: 624 Mass Ave. (WIC)
First United Market: 271 Brookline St.
Star Variety: 4 Central Square
Target: 564 Mass Ave.
Trader Joe's: 748 Memorial Drive
Walgreens: 330 River St. (WIC)
Whole Foods Market: 340 River St. (WIC)

Cambridge Highlands

CVS: 215 Alewife Brook Pkwy (WIC)
Trader Joe's: 211 Alewife Brook Pkwy
Whole Foods Market: 200 Alewife Brook Pkwy

East Cambridge

Seafood Market: 484 Cambridge St.
CVS: 100 Cambridgeside Pl.
Luigi's Variety: 520 Cambridge St.

Mid-Cambridge

7-Eleven: 275 Prospect St.
Broadway Marketplace: 468 Broadway
CVS: 1426 Mass Ave.
Harvard University Farmers Market
Whole Foods Market: 115 Prospect St. (WIC)

Neighborhood Nine

Walgreens: 1740 Mass Ave.

North Cambridge

7-Eleven: 2245 Mass Ave.
CVS: 36 White St.
Ferro's Foodtown: 336 Rindge Ave. (WIC)
Friendly Corner Convenience: 2408 Mass Ave.
FoodLand: 2234 Mass Ave.
Pemberton Fruit Orchard: 2225 Mass Ave.
Speedway: 2055 Mass Ave.
Star Market: 49 White St. (WIC)
Target: 822 Somerville Ave.
LA Market: 2362 Mass Ave.
Sheger Market: 2370 Mass Ave.

The Port / Area 4

7-Eleven: 600 Technology Sq. & 321 Broadway
Central Square Farmers Market
H Mart: 581 Massachusetts Ave.
International Convenience: 102 Columbia St.
Walgreens: 625 Mass Ave. (WIC)
Columbia Market: 151 Columbia St.

Riverside

7 Eleven: 750 Mass Ave.
The Daily Table: 684 Mass Ave.
Western Market: 317 Western Ave.

West Cambridge

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel
Star Market: 699 Mount Auburn St. (WIC)

Wellington-Harrington

Al Bara Market: 304 Prospect St.
Dollar General: 1030 Cambridge St.
Fernandes Market: 873 Cambridge St. (WIC)
Hampshire Market: 117 Hampshire St.
Quick Food Mart: 1253 Cambridge St.

Somerville Stores on the Cambridge Border

Market Basket: 400 Somerville Ave. (WIC)
Star Market: 14 McGrath Hwy & 275 Beacon St (WIC)
Whole Foods Market: 45 Beacon St. (WIC)

ገንዘብ ይቆጥቡ

የገበሬዎች ገበያዎችን በመጠቀም

በገበሬዎች ገበያዎች ላይ SNAPን በመጠቀም

እንደ ወተት፣ ዳቦ፣ እንቁላል፣ ስጋ፣ አሳ፣ ፍራፍሬ እና አትክልቶችን የመሳሰሉ ጤናማ ምግቦችን ለመሸመት SNAPን ይጠቀሙ። የፍራፍሬ እና የአትክልት ዘሮችንም እንዲሁ መግዛት ይችላል!

SSNAP Match እስከ 15 ዶላር በጉብኝት

በSNAP የ15 ዶላር ወጪ ግብይት ያድርጉ፣ ከዚያም ለ SNAP ተቀባይነት ያላቸውን እቃዎች ከገበያው ላይ ለመግዛት ተጨማሪ 15 ዶላር በነጻ ያግኙ። ይህም የሚገኘው በሴንትራል ስኩዌር እና በሀርቫርድ ዩኒቨርሲቲ የገበሬዎች ገበያዎች ብቻ ነው።

ለተጨማሪ HIP በወር \$20 ይጠቀሙ የጤና ማበረታቻ ፕሮግራም

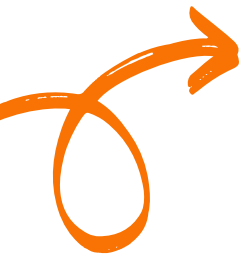
የጤና ማበረታቻ መርሀግብር (HIP)፣ ፍራፍሬና አትክልቶችን ከገበሬዎች ገበያዎች መሸመቻ የሚሆንበት በየወሩ ከ20 ዶላር በነጻ ይሰጥዎታል። SNAP ካለዎት፣ በHIP ተመዝግቦታል እና ይህ ገንዘብ በየወሩ በራስ-ሰር (አውቶማቲካሊ) ወደ ካርድዎ ይገባል።

WIC እና Senior Farmers Market Coupons

የገበሬዎች ገበያ የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራም፣ WIC ለሚቀበሉ ቤተሰቦች እና ለድጋፉ ብቁነት ላላቸው አረጋውያን፣ በገበሬዎች ገበያዎች ላይ ሊያገኙባቸው የሚችሉ ኩፖኖችን ይሰጣል። ለበለጠ መረጃ፣ ይደውሉ፡

- ካምብሪጅ WIC ቢሮ፡ 617-665-3750
- Somerville-Cambridge Elder Services፡ 617-628-2601

በካምብሪጅ ስላሉት የገበሬዎች ገበያዎች በጣም ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የሚከተለውን ይጎብኙ rebrand.ly/CambFarmersMarkets።



ካምብሪጅ ውስጥ የገበሬዎች ገበያን ፈልገው ያግኙ

Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive
ሰኞ፣ 12-6 pm
ከሜይ 20፣ 2024 እስከ ኖቬምበር 25፣ 2024
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza
በየማክሰኞው፣ 11:30 am-5:30 pm
ከጁን 18፣ 2024 እስከ ኦክቶበር 29፣ 2024
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

1 Bennett Street
በየዓርቡ ዕለታት፣ 12-6 pm፤ በየእሁዱ፣ 10 am-3 pm
ዓመቱን ሙሉ ክፍት (የቤት ውስጥ ዲሴምበር - ኤፕሪል)
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street
ብዩኞቹ፣ 10 am-2 pm
ከሰኔ 4፣ 2024 እስከ ህዳር 20፣ 2024 ድረስ
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Kendall Square Farmers Market Canal District Kendall Square

በየሐሙሱ ዕለታት ከ12 pm-6 pm
ከሜይ 23፣ 2024 እስከ ኖቬምበር 21፣ 2024
SNAP, SNAP and P-EBT Match, HIP, WIC
& Senior coupons

የምግብ እና አመጋገብ እገዛ/እርዳታ

ዕድሜያቸው 60 ዓመት እና በላይ ለሆኑ ሰዎች

የተዘጋጁ ምግቦች በዕድሜ ለሸመገሉ ሰዎች

Cambridge Citywide Senior Center & North Cambridge Senior Center

806 Mass Ave. & 2050 Mass Ave.

Senior Centers ከሰኞ እስከ አርብ ፣ ከ11:30 am እስከ 12:15 pm፣ ዕድሜያቸው ከ60 ዓመት በላይ ለሆኑ የካምብሪጅ ነዋሪዎች ምግብ ያቀርባል። በስልክ ቁጥር 617-349-6047 & 617-349-6320 በመደወል ከሁለት የስራ ቀናት ቀደም ብሎ እስከ 11 am ድረስ ቦታ ማስያዝ ያስፈልጋል። ምግቦቹ በነፃ የሚቀርቡ ቢሆንም፣ የ3 ዶላር ልገሳ ቢያደርጉልን ይበረታታል። በካምብሪጅ የአዛውንቶች ማዕከላት ስለሚቀርቡ ምግቦች እና ሌሎች ፕሮግራሞች የበለጠ ለማወቅ፣ እባክዎ rebrand.ly/camfoodguide-COAን ይጎብኙ።

Miller's River Apartments

15 Lambert St.

የአፓርታመንታዊ ግቢ ዘወትር ሐሙስ በ4:30 p.m ላይ እራት ያቀርባል። መገልገያ ቦታው ግን ለ30 ተሳታፊዎች ብቻ የሚበቃ ነው። የተሰናዳ ምግብ ለማዘዝ፣ ለMiller's River የነዋሪዎች አገልግሎት አስተባባሪ በስልክ 617-499-7155 ይደውሉ። ነዋሪ ያልሆኑ ሰዎች ዕድሜያቸው 60 ወይም ከዚያ በላይ መሆን አለባቸው።

MAPS

1046 Cambridge St.

የMassachusetts Alliance for Portuguese Speakers ከሰኞ እስከ አርብ ከሰዓት (በምሳ ሰዓት) ምሳ ያቀርባል። ተሳታፊዎች ዕድሜያቸው 60 ዓመት ወይም በላይ መሆን አለባቸው። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በ617-864-7600 ላይ በመደወል ያነጋግሩዋቸው።

Kate's Cafe at S&S

1334 Cambridge St.

የSomerville-Cambridge Elder Services ለLGBT አረጋግጫለን፣ ለዓዲቶቻቸው፣ እና ለተንከባካቢዎቻቸው ወርሃዊ የማህበራዊ መዝናኛ ዝግጅቶችን ያቀርባል። በየወሩ አራተኛው ረቡዕ በ6:00 p.m እራት ይስተናገዳል። ለመመዝገብ በስልክ 617-628-2601 ይደውሉ። 8 ዶላር መዋጮ (ልግስና) ማበርከትን እንመክራለን። ከ60 ዓመት በታች ለሆኑ ሰዎች ዋጋው 20 ዶላር ዶላር ነው።

የምግብ እና አመጋገብ እገዛ/እርዳታ

ዕድሜያቸው 60 ዓመት እና በላይ ለሆኑ ሰዎች

Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) አረጋውያን እና ወጣት አካል ጉዳተኞች ጤናማ ሆነው እና በቤት ውስጥም ራሳቸውን ችለው እንዲቀጥሉ ለመርዳት የሚከተሉትን የአመጋገብ አገልግሎቶች ያቀርባል። ተሳታፊዎች የካምብሪጅ ወይም ሱመርቪል ነዋሪ መሆን እና ዕድሜያቸው 60 ዓመት ወይም ከዚያ በላይ የሆኑ ወይም የአንድ ሰው አገልግሎት የሚያገኙ የትዳር ጓደኞች መሆን አለባቸው። የገቢ ገደቦች ሊኖሩ ይችላሉ። አንዳንድ ፕሮግራሞች አነስተኛ ወጪ ሊኖራቸው ይችላል።

Meals on Wheels

ለቀትር፣ ለምሽት፣ እና ለሳምንት መጨረሻ ቀናት ዝግጁና ገንቢ ምግቦችን ያቀርባል።

Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

በእያንዳንዱ ወር የመጀመሪያ ማክሰኞ ጠዋት ላይ ሁለት ከረጢት የምግብ ሽቀጣ ሽቀጦችን ያቀርባል።

የአመጋገብ ምክር

በሙያው ሰልጣኖ በተመዘገበ የአመጋገብ ባለሙያ የአመጋገብ ትምህርት እና ምክር ይሰጣል።

የተመጣጠነ ምግብ ማሟያዎች

ማሟያ መጠጦችን በአነስተኛ ወጪ።

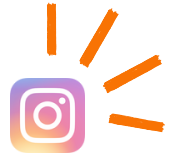
የገበሬዎች ገበያ ኩፖኖች

የገበሬዎች የገበያ ኩፖኖች ለተለያዩ የአረጋውያን መኖሪያ ቤቶች እና የምግብ ጣቢያዎች ይዳረሳሉ።



ስለ Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) የአመጋገብ መርሀግብሮች የበለጠ ለማወቅ፣ በስልክ ቁጥር 617-628-2601 ይደውሉ፣ rebrand.ly/camfoodguide-sces-nutrition ይጎብኙ፣ ወይም በዚህ ገጽ ላይ የሚገኘውን QR ኮድ ስካን ያድርጉ።

ተጨማሪ አጋዥ መርጃዎች



@CambMotion

Find It Cambridge

Find It Cambridge ካምብሪጅ ውስጥ የሚፈልጓቸውን እንቅስቃሴዎች፣ አገልግሎቶች እና ምንጮች (ግብዓቶች) በቀላሉ አፈላልገው ለማግኘት የሚረዳዎት የመስመር ላይ የመረጃ ምንጭ ነው። [Finditcambridge.org](https://finditcambridge.org)ን ይጎብኙ።

ካምብሪጅ የቤት አልባዎች አገልግሎቶች መመሪያ

በካምብሪጅ ውስጥ ቤት እጦት ያጋጠማቸው ግለሰቦች እና ቤተሰቦችን ስለሚመለከቱ መርሀግብሮች እና አገልግሎቶች መረጃዎችን ያግኙ። በዚህ አገናኝ rebrand.ly/CambHomelessServices ላይ የበለጠ ማወቅ ይቻላል።

Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

ባለብዙ-ፈርጅ አገልግሎት ለቤት አልባዎች ማዕከል፣ በካምብሪጅ ውስጥ የቤት እጦት ያጋጠማቸውን ግለሰቦች እና ቤተሰቦች፣ እንደዚሁም በካምብሪጅ ውስጥ ከሚኖሩበት ቤት ውስጥ አስገድዶ የማስወጣት (እቪክሽን) ችግር የሚያጋጥማቸውን ሰዎች ፍላጎት በሚመለከቱ ጉዳዮች ዙሪያ ይሰራል። ይህ የባለብዙ-ፈርጅ አገልግሎት ማዕከል የሚገኘው 362 Green St., አንደኛ ፎቅ ላይ ላይ ነው። ለበለጠ መረጃ በስልክ ቁጥር 617- 349-6340 ይደውሉ።

የዋጋ-ቅናሽ **Bluebikes** (ብስክሌት የመጋራት) አባልነቶች

SNAP, MassHealth፣ ያላቸው ሰዎች፣ ወይም ለሌሎች በርካታ የህዝብ እገዛ/እርዳታ ዓይነቶችን ለማግኘት አግባብነት/ብቁነት ያሏቸው ሰዎች፣ የቅናሽ-ዋጋ Bluebikes (የብስክሌት መጋራት) አባልነቶችን ማግኘት ይችላሉ። የበለጠ ለማወቅ ወይም ለመመዝገብ rebrand.ly/ReducedPriceBluebikesን ይጎብኙ። ጥያቄዎች ካሉዎት ወይም ለመመዝገብ እገዛ ከፈለጉ፣ እባክዎ cambridgeinmotion@challiance.org ኢሜይል ያድርጉ።

ካምብሪጅ የቧንቧ ዉሀ

የካምብሪጅ የቧንቧ ውሃ ደህንነቱ የተጠበቀ፣ ርካሽ እና ቀኑን መሉ ጥሩ ስሜት እንዲሰማዎት ያግዝዎታል። የውሃ ጠርመሶች በከተማው ውስጥ በሚገኙ የህዝብ ቦታዎች ይገኛሉ። ስለ ካምብሪጅ የቧንቧ ውሃ የበለጠ ለማወቅ rebrand.ly/WickedGoodWaterን ይጎብኙ።

መመሪያን በእንግሊዝኛ ይመልከቱ

ይህንን የግብአት መመሪያ በእንግሊዝኛ ለማየት የQR

ኮድን በስልክዎ ካሜራ ይቃኙ ወይም የሚከተለውን

ይጎብኙ rebrand.ly/cambfoodguide



ስካን አድርገኝ



ዝማኔዎች ወይም ጥያቄዎች አሉዎት?

ለዚህ መመሪያ ማሻሻያ ወይም ማስተካከያ የሚሆኑ

ዝማኔዎች ካሉት፣ እባክዎ በ

cambridgeinmotion@challiance.org ኢ-

ሜይል ይላኩልን።