

دليل كامبريدج

للموارد الغذائية

- 
- 
- | | |
|-----|--------------------------|
| 2 / | لمحة عن الموارد الغذائية |
| 3 / | المخازن الغذائية |
| 4 / | وجبات مجانية للمجتمع |
| 5 / | قائمة متاجر SNAP و WIC |
| 6 / | أسواق المزارعين |
| 7 / | كبار السن |
| 9 / | المزيد من الموارد |

الموارد الغذائية

التقدم بطلب للحصول على SNAP (برنامج المساعدة الغذائية)

يوفر لك SNAP الأموال كل شهر التي يمكنك استخدامها لشراء الطعام من المتاجر. للتقدم بطلب للحصول على SNAP، أو لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً، اتصل بـ لجنة كامبريدج للفرص الاقتصادية (CEOC) على الرقم 6178682900 أو قم بزيارة ceoccambridge.org. كما تساعد CEOC أيضًا في تلبية احتياجات الإسكان والتأمين الصحي والاستعدادات الضريبية المجانية والمزيد. البرامج متاحة بعدة لغات.

التقدم بطلب إلى WIC (برنامج المساعدة الغذائية لمقدمي الرعاية)

برنامج WIC هو برنامج مجاني يساعد العائلات التي لديها أطفال دون سن الخامسة في الحصول على طعام صحي وتعلم كيفية تناول الطعام بشكل جيد. للتقديم اتصل على 6175755330 أو قم بزيارة rebrand.ly/cambfoodguide-WIC.

استخدم SNAP للتسوق عبر الإنترنت

يمكنك الآن استخدام SNAP لشراء الطعام عبر الإنترنت من Walmart و BJ's و Amazon و Stop & Shop و The Daily Table. تقدم The Daily Table خدمة التوصيل المجاني في حدود ميلين 2 من موقعها المركزي عند الطلب عبر الإنترنت. للحصول على أحدث المعلومات عن مواقع شراء الطعام عبر الإنترنت باستخدام SNAP، قم بزيارة mass.gov/snap-online-purchasing-program.

Double Up Food Bucks (برنامج خصم علي الطعام)

تقدم The Daily Table في Central Square خصم بنسبة 50% على جميع الفواكه والخضروات وذلك عند التسوق باستخدام بطاقة EBT الخاصة بك، حتى 5 دولارات في اليوم! قم بزيارة dailytable.org لمعرفة المزيد.

مواقع وجبات الشباب الصيفية (Youth Summer Meal Sites)

يقدم برنامج كامبريدج للطعام الصيفي وجبات مجانية ومغذية لسكان كامبريدج الذين تبلغ أعمارهم 18 عامًا أو أقل. لا يلزم تقديم بطاقة هوية لاستلام الوجبات، وتتوفر وجبات نباتية وغير نباتية في جميع مواقع الوجبات. للمعلومات، قم بزيارة cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram.

برنامج MyPlate (للتثقيف الغذائي)

يقدم إرشادات غذائية سهلة، بما في ذلك الوصفات والنصائح لتوفير المال أثناء التسوق من البقالة. لمعرفة المزيد قم بزيارة myplate.gov.

المخازن الغذائية

قد تتغير المواعيد والمواقع وقد يكون للبرامج قيود للأهلية، لذا نقترح عليك التحقق من جميع التفاصيل مع البرامج مباشرة.

أبرشية القديس بولس St. Paul Parish

29 Mt. Auburn St., 6174918400
السبت، 10 صباحًا - 11 صباحًا
rebrand.ly/foodpantry-StPauls

مركز كامبريدج المجتمعي Cambridge Community Center

5 Callender St., 6175476811
من الثلاثاء إلى الجمعة، 1-3 مساءً
rebrand.ly/foodpantry-CCC

كنيسة القديس بولس AME / ساحة إينورا St. Paul AME Church / Elnora yard (Food Pantry)

85 Bishop Allen Dr., 6176611110
الأربعاء 3-5 مساءً؛ الخميس 12 - 2 ظهرًا
rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard

مارجريت فولر (منزل الحي) Margaret Fuller Neighborhood House

71 Cherry St., 6175474680
الأربعاء 4:30-6 مساءً؛ الخميس 2-5 مساءً؛
الجمعة 9 صباحًا - 12 مساءً؛
السبت 10 صباحًا - 1 ظهرًا.
rebrand.ly/foodpantry-MFNH

جيش الخلاص

Salvation Army

402 Mass Ave., 6175473400
الاثنين والأربعاء والجمعة 11 صباحًا - 3 مساءً
(متوفر أيضًا من الاثنين إلى الجمعة-أولوية الحجز)
rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy

لجنة كامبريدج للفرص الاقتصادية (CEOC) Cambridge Economic Opportunity Committee

11 Inman St., 6178682900
الأربعاء، 10 صباحًا - 6 مساءً
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

كنيسة أسقفية القديس جيمس St. James Episcopal Church / Helping Hand Food Pantry

Mass Ave., 6175474070 1991
السبت الثاني والرابع من الشهر، 9-11 صباحًا
rebrand.ly/foodpantry-StJames

كنيسة ماس أفينيو المعمدانية / مشروع مناع Mass Avenue Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 6178684853
السبت الثالث من الشهر، الساعة 8 صباحًا
(عند توافر الإمدادات)
rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna

إيست إند هاوس East End House

105 Spring St., 6178764444
الثلاثاء والجمعة، 1-2 مساءً
rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse

وجبات مجانية للمجتمع

قد تتغير المواعيد والمواقع وقد يكون للبرامج قيود للأهلية، لذا نقترح عليك التحقق من جميع التفاصيل مع البرامج مباشرة. جميع الوجبات مجانية ما لم يذكر خلاف ذلك.

الكنيسة الكورية الأولى / أرغفة الخبز والأسماك
First Korean Church / Loaves & Fishes
 35 Magazine St., 6174911474
 السبت، 5:30 مساءً
rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes

برنامج الدعوة والدعم المادي (MAAP) *
Material Aid & Advocacy Program
 5 Longfellow Park
 الثلاثاء والخميس، 9 صباحًا - 3 مساءً
rebrand.ly/meal-MAAPMA

كنيسة كامبريدج الأولى / مقهى الجمعة
First Church of Cambridge / The Friday Café
 11 Garden St., 6175472724
 (المدخل في شارع ماسون - Mason St)
 الأربعاء 3-5 مساءً؛ الخميس 12 - 2 ظهرًا
rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard

الكنيسة الخارجية - The Outdoor Church
 حقائب الغداء: Porter Sq. T Station
 يوم الأحد 9-10:30 صباحًا،
 Harvard Sq. and Central Sq.
 يوم الأحد، 2:30-5:00 مساءً. والسبت، 1:30-4:30 مساءً.
 الوجبات الخفيفة والمياه: Harvard Sq. and Central Sq.
 يوم الخميس، 3:30-5:30 مساءً.
rebrand.ly/meal-OutdoorChurch

وجبات الثلاثاء في الأبرشية الأولى
Tuesday Meals at the First Parish
 3 Church St., 6178767772
 الثلاثاء، 3:30-6:30 مساءً
rebrand.ly/meal-FirstParish

كنيسة القديس بطرس / الرعاية المشتركة
St. Peter's Church / Common Care
 15 Sellers St., 6175477788
 قد تختلف المواعيد من 4:30 إلى 5:30 مساءً
rebrand.ly/meal-CommonCare

كنيسة الإيمان اللوثرية / مطبخ الإيمان
Faith Lutheran Church / Faith Kitchen
 15 Sellers St., 6173540414
 الثلاثاء الثاني والأخير من الشهر الساعة 6:30 مساءً
rebrand.ly/meal-FaithKitchen

جيش الخلاص - Salvation Army
 402 Mass Ave., 6175473400
 يوميًا، 12:00 - 1:00 مساءً
rebrand.ly/meal-SalvationArmy

برنامج وجبات كنائس ميدان هارفارد
Harvard Square Churches Meal Program
 0 Garden St., 6179666217
 الخميس، 5 مساءً
rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches

كنيسة ماس أفينيو المعمدانية / مشروع مناع
Mass Avenue Baptist Church/Project Manna
 146 Hampshire St., 6178684853
 الإثنين، 1:30-2:30 مساءً
rebrand.ly/meal-ProjectManna

عشاء مجتمع القديس برثولماوس / معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا
St. Bartholomew's/MIT Community Dinner
 239 Harvard St
 الأربعاء الأول والثالث من كل شهر، 5:00 مساءً

كنيسة زمالة الأمل - Hope Fellowship Church
 16 Beech St. 6178683261
 (المدخل بجانب باب القبو الجانبي في شارع Orchard)
 الأحد، 4:00-5:30 مساءً
rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch

طعام وليس قنابل - Food Not Bombs
 1 Central Sq. (Carl Barron Plaza)
 السبت 1 - 3 مساءً
rebrand.ly/meal-FoodNotBombs

تعرف على
 وجبات
 كبار السن
 في صفحة 7

قائمة متاجر SNAP و WIC

إليك قائمة بجميع المتاجر في كامبريدج حيث يمكنك استخدام مزايا SNAP و WIC الخاصة بك. جميع المتاجر المدرجة تقبل SNAP. المتاجر ذات رمز (WIC) تقبل WIC أيضًا.



شمال كامبريدج - 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.

الميناء / المنطقة 4 - The Port / Area 4

7-Eleven: 600 Technology Sq.

Central Square Farmers Market

H Mart: 581 Massachusetts Ave.

International Convenience: 102 Columbia St.

Walgreens: 625 Mass Ave.

Columbia Market: 151 Columbia St.

ريفرسايد - Riverside

The Daily Table: 684 Mass Ave.

Western Market: 317 Western Ave.

7-Eleven: 750 Mass Ave.

غرب كامبريدج - West Cambridge

Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

Star Market: 699 Mount Auburn St. (WIC)

ويلينجتون هارينجتون - 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.

الحي التاسع - Neighborhood Nine

Walgreens: 1740 Mass Ave.

أغاسيز - Agassiz

Harvard University Farmers Market

ميناء كامبريدج - 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)

مرتفعات كامبريدج - Cambridge Highlands

CVS: 215 Alewife Brook Pkwy (WIC)

Trader Joe's: 211 Alewife Brook Pkwy

Whole Foods Market: 200 Alewife Brook Pkwy

شرق كامبريدج - East Cambridge

Seafood Market: 484 Cambridge St.

CVS: 100 Cambridgeside Pl.

Luigi's Variety: 520 Cambridge St.

منتصف كامبريدج - 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)

متاجر سومرفيل على حدود كامبريدج

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)



امسحني ضوئيًا لترى
الأماكن
على الخريطة!

أسواق المزارعين

استخدم SNAP في أسواق المزارعين:

استخدم SNAP لشراء الأطعمة الصحية مثل الحليب والخبز والبيض واللحوم والأسماك والفاكهة والخضروات. يمكنك شراء بذور الفاكهة والخضروات وأيضا النباتات!

SNAP Match حتى 15 دولار لكل زيارة:

أنفق 15 دولار باستخدام SNAP واحصل على 15 دولار إضافية مجاناً لإنفاقها في السوق على العناصر المؤهلة لبرنامج SNAP. متاح فقط في Kendall Square و Central Square وأسواق المزارعين في جامعة هارفارد (Harvard University farmers markets). P-EBT Match متاح أيضاً في Kendall Square.



استخدم HIP لتحصل على 20 دولار إضافي كل شهر:

يمنحك برنامج الحوافز الصحية (HIP) 20 دولار أمريكي مجاناً لكل أسرة شهرياً للإنفاق على الفواكه والخضروات في أسواق المزارعين. إذا كان لديك SNAP، فأنت مسجل بالفعل في HIP ويتم إضافة هذه الأموال تلقائياً إلى بطاقتك كل شهر.



كوبونات WIC وسوق كبار المزارعين:

يوفر برنامج تغذية سوق المزارعين قسائم للأسر التي تتلقى WIC وكبار السن المؤهلين، ليتم استبدالها في أسواق المزارعين المشاركة. لمزيد من المعلومات، اتصل بـ

- مكتب كامبردج WIC: 6176653750
- خدمات كبار السن في سومرفيل كامبردج: 6176282601

للحصول على أحدث المعلومات عن أسواق المزارعين في كامبردج، يرجى زيارة: rebrand.ly/CambFarmersMarkets.

تعرف علي مواقع أسواق كامبريدج للمزارعين



سوق المزارعين بجامعة هارفارد (Harvard University Farmers Market)

بلازا مركز العلوم (Science Center Plaza)
كل ثلاثاء، 11:30 صباحاً - 5:30 مساءً
من 18 يونيو 2024 حتى 29 أكتوبر 2024
SNAP و SNAP Match و HIP و WIC و قسائم كبار السن

سوق المزارعين في سنترال سكوير (Central Square Farmers Market)

76 Bishop Allen Drive
الاثنين، 6-12 مساءً
من 20 مايو 2024 حتى 25 نوفمبر 2024
SNAP و SNAP Match و HIP و WIC و قسائم كبار السن

سوق المزارعين في ميدان كيندال منطقة القناة ميدان كيندال Kendall Square Farmers Market Canal District Kendall Square

الخميس، 12 ظهرًا - 6 مساءً
من 23 مايو 2024 حتى 21 نوفمبر 2024
SNAP و SNAP Match و P-EBT Match و HIP و WIC و قسائم كبار السن

سوق المزارعين في تشارلز ريفر في مدرسة مورس Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street
أيام السبت، من 10 صباحاً حتى 2 مساءً
من 4 يونيو 2024 حتى 20 نوفمبر 2024
SNAP و HIP و WIC و قسائم كبار السن

سوق المزارعين في تشارلز ريفر في فندق تشارلز Farmers Market of Charles-River at the Charles Hotel

1 Bennett Street
الجمعة، 6-12 مساءً؛ أيام الأحد، من 10 صباحاً حتى 3 مساءً
مفتوح طوال العام (في الداخل من ديسمبر إلى أبريل)
SNAP و HIP و WIC و قسائم كبار السن

المساعدة الغذائية والتغذية

لمن هم 60 عام أو أكثر

وجبات كبار السن:

مركز كامبريدج سيتي وايد لكبار السن

Cambridge Citywide Senior Center & North Cambridge Senior Center

806 Mass Ave. & 2050 Mass Ave.

يقدم المركز وجبات الطعام من الاثنين إلى الجمعة، 11:30 صباحًا - 12:15 مساءً لسكان كامبريدج الذين هم أكثر من 60 عامًا. يجب أن يتم الحجز قبل الساعة 11 صباحًا بيومين عمل مقدّمًا عن طريق الاتصال بالرقم 6173496320 & 6173496047. تقدم الوجبات مجانًا، ولكن يُقترح التبرع بمبلغ 3 دولارات. لمعرفة المزيد عن الوجبات والبرامج الأخرى المقدمة في مراكز Citywide وNorth Cambridge Senior، يرجى زيارة: rebrand.ly/cambfoodguide-COA.

شقق نهر ميلر

Miller's River Apartments

11 Lambert St.

يقدم المجمع السكني العشاء كل يوم خميس الساعة 4:30 مساءً. المساحة محدودة بـ 30 مشاركة. لحجز وجبة، اتصل بمنسق الخدمة في Miller's River على 6174997155. يجب ألا يقل عمر غير المقيمين عن 60 عامًا

مابس (تحالف ماساتشوستس للناطقين بالبرتغالية)

MAPS

1046 Cambridge St.

يقدم تحالف ماساتشوستس للناطقين بالبرتغالية الغداء من الاثنين حتى الجمعة ظهرًا. يجب أن يكون المشاركون 60 عامًا أو أكبر. لمزيد من المعلومات اتصل بهم على 6178647600.

مقهى كايت في S&S

Kate's Cafe at S&S

1334 Cambridge St.

خدمات كبار السن في سومر فيل كامبريدج تقدم حدثًا اجتماعيًا شهريًا لكبار السن والأصدقاء ومقدمي الرعاية من LGBT. يتم تقديم العشاء يوم الأربعاء الرابع من كل شهر الساعة 6:00 مساءً. اتصل على 6176282601 للتسجيل. يوصى بالتبرع بمبلغ 8 دولارات. تبلغ تكلفة الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 60 عامًا 20 دولارًا.

المساعدة الغذائية والتغذية

لمن هم 60 عام أو أكثر

خدمات كبار السن في سومر فيل كامبريدج تقدم خدمات التغذية التالية لمساعدة كبار السن والشباب ذوي الإعاقة على البقاء أصحاء ومستقلين في المنزل. يجب أن يكون المشاركون من سكان كامبريدج أو سومرفيل وأن يبلغوا من العمر 60 عامًا أو أكثر أو زوجة شخص يتلقى الخدمات. قد يتم تطبيق قيود الدخل. قد يكون لبعض البرامج تكلفة صغيرة.



وجبات على عجلات

Meals on Wheels

تقدم وجبات مغذية خلال النهار والمساء وعطلة نهاية الأسبوع.

برنامج الأغذية التكميلية السلعية (CSFP)

Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

يقدم حقيبتين من البقالة في صباح أول يوم ثلاثاء من كل شهر.

استشارات التغذية

Nutrition Counseling

يقدم التثقيف والاستشارة التغذوية من قبل اختصاصي تغذية مسجل.

المكملات الغذائية

Nutrition Supplements

يقدم المشروبات التكميلية بتكلفة منخفضة.

قسائم سوق المزارعين

Farmers Market Coupons

يتم تسليم كوبونات سوق المزارعين إلى العديد من مساكن كبار السن ومواقع الوجبات.

امسحني ضوئيًا

لمعرفة المزيد عن برامج خدمات كبار السن في سومر فيل كامبريدج (Somerville-Cambridge Elder Services)، اتصل على 6176282601، أو قم بزيارة: rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition، أو امسح رمز الاستجابة السريعة الموجود في هذه الصفحة.



المزيد من الموارد المفيدة

فايند إيت كامبريدج Find It Cambridge

يُعد Find It Cambridge مورد على الإنترنت يساعدك في العثور بسهولة على الأنشطة والخدمات والموارد التي تبحث عنها في كامبريدج. قم بزيارة finditcambridge.org.

دليل كامبريدج لخدمات من هم بلا مأوى Cambridge Homeless Services Guide

اثر على معلومات عن البرامج والخدمات للأفراد والعائلات الذين يعانون من عدم توافر مأوى في كامبريدج. تعرف على المزيد على rebrand.ly/CambHomelessServices.

مركز كامبريدج متعدد الخدمات لمن هم بلا مأوى Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

يلبي مركز الخدمات المتعددة احتياجات الأفراد والأسر الذين يعانون من عدم توافر مأوى أو يتعرضون للإخلاء في كامبريدج. قم بزيارة 362 شارع جرين (362Green St)، الدور الأول أو اتصل على 6173496340.

عضوية بلوبايكس مخفضة السعر Reduced-Price Bluebikes Memberships

متاحة للأشخاص الذين لديهم برنامج SNAP أو MassHealth أو المؤهلين للحصول على معظم أشكال المساعدة العامة الأخرى. لمعرفة المزيد أو التسجيل، قم بزيارة rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes أو أرسل بريد إلكتروني إلى cambridgeinmotion@challiance.org.

مياه الصنبور في كامبريدج Cambridge Tap Water

مياه الصنبور في كامبريدج آمنة وغير مكلفة وتساعدك على الشعور بالراحة. تعبئة الزجاجات بالمياه متوفرة في الأماكن العامة في جميع أنحاء المدينة. لمعرفة المزيد قم بزيارة rebrand.ly/WickedGoodWater.



هل لديك تحديثات أو أسئلة؟

إذا كان لديك أي تحديثات أو تصحيحات لهذا الدليل، يُرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني: cambridgeinmotion@challiance.org.