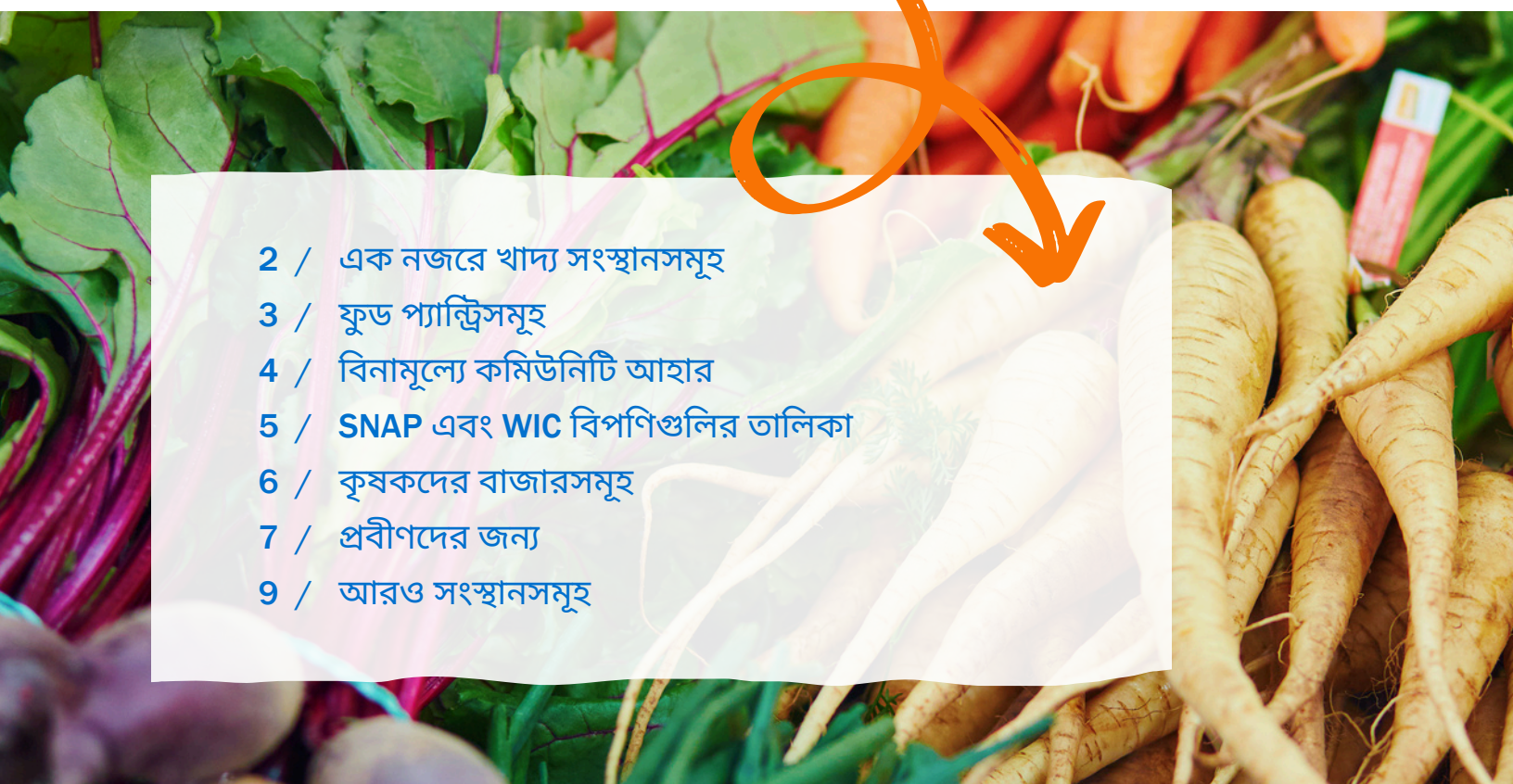


কেমব্রিজ

# খাদ্য সংস্থান নির্দেশিকা

- 
- 
- |     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| 2 / | এক নজরে খাদ্য সংস্থানসমূহ                    |
| 3 / | ফুড প্যার্কিসমূহ                             |
| 4 / | বিনামূল্যে কমিউনিটি আহার                     |
| 5 / | <b>SNAP</b> এবং <b>WIC</b> বিপণিগুলির তালিকা |
| 6 / | কৃষকদের বাজারসমূহ                            |
| 7 / | প্রবীণদের জন্য                               |
| 9 / | আরও সংস্থানসমূহ                              |



Cambridge  
Public Health  
Department



[CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM](https://CAMBRIDGEPUBLICHEALTH.ORG/CIM) | 2025

# খাদ্য সংস্থানসমূহ

এক নজরে

## **SNAP** (খাদ্য সহায়তা কার্যক্রম)-এর জন্য আবেদন করুন

SNAP প্রতি মাসে আপনাকে অর্থসাহায্য দেয় যা দিয়ে আপনি দোকান থেকে খাদ্য কিনতে পারেন। SNAP-এর জন্য আবেদন করতে, অথবা আপনি যোগ্য কিনা তা জানতে, CEOC-এর সাথে 617-868-2900 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা [ceoccambridge.org](http://ceoccambridge.org) দেখুন। এছাড়াও CEOC বাসস্থানের প্রয়োজনীয়তা, স্বাস্থ্যবিমা, বিনামূল্যে কর সংক্রান্ত কাগজপত্র তৈরি করা এবং আরও অনেক ব্যাপারে সাহায্য করে থাকে। এই কার্যক্রমগুলি নানান ভাষায় প্রদান করা হয়।

## **WIC** (পরিচর্যাকারীদের খাদ্য সহায়তা কার্যক্রম)

WIC হল একটি বিনামূল্যের কার্যক্রম যা সেই সব পরিবারগুলিকে স্বাস্থ্যকর খাদ্য পেতে ও কীভাবে ভালভাবে খেতে হয় তা শেখাতে সাহায্য করে যেখানে পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুরা রয়েছে। আবেদনের জন্য, 617-575-5330 নম্বরে কল করুন অথবা [rebrand.ly/cambfoodguide-WIC](http://rebrand.ly/cambfoodguide-WIC) দেখুন।

## অনলাইনে কেনাকাটার জন্য **SNAP** ব্যবহার করুন

এখন আপনি SNAP ব্যবহার করে The Daily Table, Stop & Shop, Amazon, BJ's, এবং Walmart থেকে অনলাইনে খাদ্য কিনতে পারেন। The Daily Table তাদের সেন্ট্রাল স্কোয়ার থেকে 2 মাইলের মধ্যে বিনামূল্যে ডেলিভার করে যখন আপনি অনলাইনে অর্ডার করেন। SNAP ব্যবহার করে অনলাইনে কোথা থেকে খাদ্য কিনবেন সে ব্যাপারে সাম্প্রতিকতম তথ্যের জন্য [mass.gov/snap-online-purchasing-program](http://mass.gov/snap-online-purchasing-program) দেখুন।

## **Double Up Food Bucks** (খাদ্যের জন্য ছাড়ের কার্যক্রম)

সেন্ট্রাল স্কোয়ারের স্থিত The Daily Table আপনাকে সমস্ত রকমের ফল ও শাকসব্জিতে 50% ছাড় দেয়, দৈনিক \$5 অবধি, যখন আপনি আপনার EBT কার্ড ব্যবহার করে কেনাকাটা করেন! আরও জানার জন্য [dailytable.org](http://dailytable.org) দেখুন।

## যুবক-যুবতীদের গ্রীষ্মকালীন আহারকেন্দ্রসমূহ

কেমব্রিজের গ্রীষ্মকালীন খাদ্য কার্যক্রম কেমব্রিজের 18 বছর ও তার কম বয়সীদের বিনামূল্যে ও পুষ্টিকর খাদ্য প্রদান করে থাকে। খাদ্য নেবার জন্য কোন আইডি-র দরকার নেই এবং সমস্ত খাদ্য প্রদান কেন্দ্রগুলিতে নিরামিষ ও আমিষ দুই ধরনের খাদ্যই দেওয়া হয়। আরও তথ্যের জন্য [cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram](http://cambridgema.gov/Services/summerfoodprogram) দেখুন।

## **MyPlate** (পুষ্টি-শিক্ষা)

MyPlate সহজে মেনে চলা যায় এমন সব পুষ্টিসংক্রান্ত পরামর্শ দেয়, রন্ধনপ্রণালী থেকে শুরু করে কীভাবে মুদিদোকানের জিনিসপত্র কিনলে অর্থ সাশ্রয় করা যায় সে ব্যাপারে পরামর্শ পাওয়া যায়। আরও জানার জন্য [myplate.gov](http://myplate.gov) দেখুন।

# ফুড প্যান্ট্রিসমূহ

সময় ও স্থানের তথ্য বদলাতে পারে, এবং কার্যক্রমগুলির জন্য যোগ্যতাজনিত বিধিনিষেধ থাকতে পারে।  
আমরা সরাসরি কার্যক্রমগুলির সাথে যোগাযোগ করে বিস্তারিত সব তথ্য সম্পর্কে দেখে নেবার পরামর্শ  
দেব।

---

**Cambridge Economic Opportunity  
Committee (CEOC)**

11 Inman St., 617-868-2900  
বুধবার দুপুর, সকাল 10- দুপুর 6টা  
[rebrand.ly/foodpantry-CEOC](https://rebrand.ly/foodpantry-CEOC)

---

**St. James Episcopal Church /  
Helping Hand Food Pantry**

1991 Mass Ave., 617-547-4070  
মাসের 2য় ও 4র্থ শনিবার, সকাল 9-11টা  
[rebrand.ly/foodpantry-StJames](https://rebrand.ly/foodpantry-StJames)

---

**Mass Ave Baptist Church /  
Project Manna**

146 Hampshire St., 617-868-4853  
মাসের 3য় শনিবার, সকাল 8টা (যতক্ষণ সরবরাহ  
থাকবে)  
[rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna](https://rebrand.ly/foodpantry-ProjectManna)

---

**East End House**

105 Spring St., 617-876-4444  
মঙ্গলবার ও শুক্রবার, দুপুর 1-2টা  
[rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse](https://rebrand.ly/foodpantry-EastEndHouse)

---

**St. Paul Parish**

29 Mt. Auburn St., 617-491-8400  
শনিবার, সকাল 10-11টা  
[rebrand.ly/foodpantry-StPauls](https://rebrand.ly/foodpantry-StPauls)

---

**Cambridge Community Center**

5 Callender St., 617-547-6811  
মঙ্গলবার থেকে শুক্রবার অবধি, দুপুর 1-3টা  
[rebrand.ly/foodpantry-CCC](https://rebrand.ly/foodpantry-CCC)

---

**St. Paul AME Church / Elnora Yard  
Food Pantry**

85 Bishop Allen Dr., 617-661-1110  
বুধবার দুপুর 3টা - বিকাল 5টা; বৃহস্পতিবার  
দুপুর 12-2টা  
[rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard](https://rebrand.ly/foodpantry-ElnoraYard)

---

**Margaret Fuller Neighborhood House**

71 Cherry St., 617-547-4680  
বুধবার বিকাল 4টা - সন্ধ্যা 6:30টা; বৃহস্পতিবার  
দুপুর 2টা - বিকাল 5টা;  
শুক্রবার সকাল 9-12টা; শনিবার সকাল 10টা -  
দুপুর 1টা  
[rebrand.ly/foodpantry-MFNH](https://rebrand.ly/foodpantry-MFNH)

---

**Salvation Army**

402 Mass Ave., 617-547-3400  
সোমবার, বুধবার, শুক্রবার সকাল 11টা - দুপুর  
3টা (এছাড়া সোম-শুক্র আগাম সময় নির্ধারণের  
ভিত্তিতেও উপলভ্য রয়েছে)  
[rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy](https://rebrand.ly/foodpantry-SalvationArmy)

# বিনামূল্যে কমিউনিটি আহার

সময় ও স্থানের তথ্য বদলাতে পারে, এবং কার্যক্রমগুলির জন্য যোগ্যতাজনিত বিধিনিষেধ থাকতে পারে। আমরা সরাসরি কার্যক্রমগুলির সাথে যোগাযোগ করে বিস্তারিত সব তথ্য সম্পর্কে দেখে নেবার পরামর্শ দেব। নির্দিষ্ট করে অন্য কিছু না উল্লেখ থাকলে, সমস্ত খাবার-দাবারই বিনামূল্যে পাওয়া যাবে।

## Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

15 Sellers St., 617-354-0414  
মাসের 2য় ও শেষ মঙ্গলবার, সন্ধ্যা 6:30টা  
[rebrand.ly/meal-FaithKitchen](https://rebrand.ly/meal-FaithKitchen)

## First Korean Church / Loaves & Fishes Meal Program

35 Magazine St., 617-491-1474  
শনিবার, বিকাল 5:30টা  
[rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes](https://rebrand.ly/meal-LoavesAndFishes)

## Salvation Army

402 Mass Ave., 617-547-3400  
রোজ, দুপুর 12:00-1:00টা  
[rebrand.ly/meal-SalvationArmy](https://rebrand.ly/meal-SalvationArmy)

## Material Aid & Advocacy Program (MAAP)\*

5 Longfellow Park  
মঙ্গলবার ও বৃহস্পতিবার, সকাল 9টা - দুপুর 3টা  
[rebrand.ly/meal-MAAPMA](https://rebrand.ly/meal-MAAPMA)

## Harvard Square Churches Meal Program

0 Garden St., 617-966-6217  
বৃহস্পতিবার, বিকাল 5টা  
[rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches](https://rebrand.ly/meal-HarvardSqChurches)

## First Church Cambridge / The Friday Café

11 Garden St., 617-547-2724  
শুক্রবার, দুপুর 12-3টা  
[rebrand.ly/meal-FridayCafe](https://rebrand.ly/meal-FridayCafe)

## Mass Ave Baptist Church / Project Manna

146 Hampshire St., 617-868-4853  
সোমবার, দুপুর 1:30-2:30টা  
[rebrand.ly/meal-ProjectManna](https://rebrand.ly/meal-ProjectManna)

## The Outdoor Church

লাঞ্চ ব্যাগ: Porter Sq. T Station রবিবার, সকাল, 9-10:30টা, Harvard Sq. এবং Central Sq. রবিবার, দুপুর 2:30টা - বিকাল 5:00টা এবং শনিবার, দুপুর 1:30টা-বিকাল 4:30টা। হালকা খাবার ও জল: Harvard Sq. এবং Central Sq. বৃহস্পতিবার, দুপুর 3:30টা-বিকাল 5:30টা।  
[rebrand.ly/meal-OutdoorChurch](https://rebrand.ly/meal-OutdoorChurch)

## St. Bartholomew's/MIT Community Dinner

239 Harvard St.  
প্রতি মাসের 1ম ও 3য় বুধবারগুলিতে, বিকাল 5টা

## Tuesday Meals at First Parish

3 Church St., 617-876-7772  
মঙ্গলবার, দুপুর 3:30টা - সন্ধ্যা 6:30টা  
[rebrand.ly/meal-FirstParish](https://rebrand.ly/meal-FirstParish)

## Hope Fellowship Church

16 Beech St. (বেসমেন্টের দিকের দরজা দিয়ে প্রবেশ যা Orchard St.-এর গাড়িপ্রবেশ পথের উপর রয়েছে।), 617-868-3261  
রবিবার বিকাল 4:00- 5:30টা  
[rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch](https://rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch)

## St. Peter's Church / CommonCare

15 Sellers St., 617-547-7788  
তারিখ ভেদে, বিকাল 4:30-5:30টা  
[rebrand.ly/meal-CommonCare](https://rebrand.ly/meal-CommonCare)

## Food Not Bombs

1 Central Sq. (Carl Barron Plaza)  
শনিবার, দুপুর 1-3টা  
[rebrand.ly/meal-FoodNotBombs](https://rebrand.ly/meal-FoodNotBombs)

7 নং পৃষ্ঠায়  
প্রবীণদের জন্য  
আহার সম্পর্কে  
জানুন



# SNAP এবং WIC বিপণিগুলির তালিকা

এটি কেমব্রিজ স্থিত সেই সমস্ত বিপণিগুলির একটি তালিকা যেখানে আপনার SNAP (খাদ্য সহায়তা) এবং WIC (পরিচর্যাকারীদের জন্য খাদ্য সহায়তা) সুবিধাগুলির ব্যবহার করা যেতে পারে। তালিকাভুক্ত সমস্ত বিপণিগুলিই SNAP গ্রহণ করে। (WIC)-সহ বিপণিগুলিও WIC গ্রহণ করে।

মানচিত্রে এগুলিকে দেখার জন্য আমাকে স্ক্যান করুন!

## 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)



# কৃষকদের বাজারসমূহ

পয়সা বাঁচান

## কৃষক বাজারগুলিতে SNAP ব্যবহার করুন

দুধ, রুটি, ডিম, মাংস, মাছ এবং শাকসব্জির মতো স্বাস্থ্যকর খাদ্যসামগ্রীগুলির কেনার জন্য SNAP ব্যবহার করুন। আপনি ফল ও শাকসব্জির বীজ ও চারাও কিনতে পারেন!

## প্রতিবার গেলে \$15 অবধি SNAP Match

SNAP দিয়ে \$15 খরচ করুন এবং বাজারে SNAP দিয়ে কেনা যায় এমন জিনিসপত্রে অতিরিক্ত \$15 বিনামূল্যে ব্যবহারের সুযোগ পান। শুধুমাত্র সেন্ট্রাল স্কোয়ার এবং হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের কৃষক বাজারগুলিতে উপলভ্য।

## মাসে অতিরিক্ত \$20 পেতে HIP ব্যবহার করুন

দ্য হেলদি ইনসেন্টিভস প্রোগ্রাম (HIP) আপনাকে কৃষক বাজারগুলি থেকে ফল ও শাকসব্জি প্রতি মাসে বিনামূল্যে \$20 দেয়। আপনার যদি SNAP থাকে, তাহলে আপনি আগে থেকেই HIP-এ নথিভুক্ত হয়ে রয়েছেন এবং এই অর্থ প্রতি মাসে নিজে থেকেই আপনার কার্ডে যোগ হয়ে যায়।

## WIC এবং Senior Farmers Market Coupons

কৃষক বাজার পুষ্টি কার্যক্রম সেই সব পরিবারগুলিকে কুপন দেয় যারা WIC পায় এবং যোগ্য প্রবীণ নাগরিকদের কুপন দেয় যা অংশগ্রহণকারী কৃষক বাজারগুলিতে ভাঙ্গানো যায়। আরও তথ্যের জন্য কল করুন:

- কেমব্রিজ WIC কার্যালয়: 617-665-3750
- Somerville-Cambridge Elder Services: 617-628-2601

কেমব্রিজের কৃষক বাজারগুলি সম্পর্কে অতি সাম্প্রতিকতম তথ্যের জন্য দয়া করে দেখুন:

[rebrand.ly/CambFarmersMarkets](https://rebrand.ly/CambFarmersMarkets)



## কেমব্রিজের একটি কৃষক বাজার খুঁজুন

### Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive  
সোমবারগুলিতে, দুপুর 12টা - সন্ধ্যা 6টা  
20ই মে, 2024 - 25শে নভেম্বর, 2024  
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

### Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza  
মঙ্গলবার, সকাল 11:30টা - সন্ধ্যা 5:30টা  
18শে জুন, 2024 - 29শে অক্টোবর, 2024  
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

### Charles River Farmers Market at the Charles Hotel

1 Bennett Street  
শুক্রবারগুলিতে, দুপুর 12টা - সন্ধ্যা 6টা;  
রবিবার, সকাল 10টা - দুপুর 3টা সারা বছর  
ধরে খোলা (ডিসেম্বর-এপ্রিল অন্দরমহলে)  
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

### Charles River Farmers Market at the Morse School

40 Granite Street  
শনিবারগুলিতে, সকাল 10টা - দুপুর 2টা  
4ঠা জুন, 2024 - 20শে নভেম্বর, 2024  
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

### Kendall Square Farmers Market Canal District Kendall Square

বৃহস্পতিবার, দুপুর 12 pm - সন্ধ্যা 6টা  
23ই মে, 2024 থেকে শুরু করে 21ই নভেম্বর, 2024  
SNAP, SNAP and P-EBT Match, HIP, WIC & Senior coupons

# খাদ্য ও পুষ্টি সহায়তা

60 বছর ও তার বেশি বয়সীদের জন্য

## বৃদ্ধদের জন্য আহাৰ

### Cambridge Citywide Senior Center & North Cambridge Senior Center

806 Mass Ave. & 2050 Mass Ave.

Cambridge Senior Center কেমব্রিজের 60 বছর ও তার বেশি বয়সী নাগরিকদের জন্য সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত সকাল 11:30টা - দুপুর 12:15টা পর্যন্ত খাদ্য প্রদান করে। দুটি কর্মদিবস আগে সকাল 11টার মধ্যে 617-349-6047 & 617-349-6320 নম্বরে কল করে অবশ্যই সংরক্ষণ করাতে হবে। আহাৰগুলি বিনামূল্যেই দেওয়া হয়, কিন্তু চাঁদা হিসেবে \$3 দেয়ার পরামর্শ থাকলো। খাবার এবং প্রবীণকেন্দ্রগুলোর অন্যান্য অনুষ্ঠান সম্পর্কে জানতে এখনই ভিজিট করুনঃ [rebrand.ly/cambfoodguide-COA](https://rebrand.ly/cambfoodguide-COA)

### Miller's River Apartments

15 Lambert St.

অ্যাপার্টমেন্ট কমপ্লেক্স প্রতি বৃহস্পতিবার বিকাল 4:30টায় সাক্ষ্যভোজ দেয়। স্থান 30 জন অংশগ্রহণকারীর জন্য সীমিত। একটি খাবার সংরক্ষণের জন্য, আবাসিক পরিষেবা সমন্বয়ক Miller's River- কে 617-499-7155 নম্বরে কল করুন। অনাবাসিকদের বয়স অবশ্যই 60 বছর বা তার বেশি হতে হবে।

### MAPS

1046 Cambridge St.

Massachusetts Alliance for Portuguese Speakers সোমবার থেকে শুক্রবার পর্যন্ত দুপুরবেলায় দুপুরের খাবার দেয়। অংশগ্রহণকারীদের বয়স অবশ্যই 60 বছর বা তার বেশি হতে হবে। আরও তথ্যের জন্য দয়া করে তাদের সাথে 617-864-7600 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

### Kate's Cafe at S&S

1334 Cambridge St.

Somerville-Cambridge Elder Services প্রবীণ LGBT ব্যক্তিবর্গ, তাদের বন্ধুবান্ধব ও পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি মাসিক সামাজিক অনুষ্ঠানের আয়োজন করে। প্রতি মাসের চতুর্থ বুধবারগুলিতে সন্ধ্যা 6:00টা থেকে সাক্ষ্যভোজ দেওয়া হয়। সাইন-আপ করার জন্য 617-628- 2601 নম্বরে কল করুন। \$8 অনুদানের সুপারিশ করা হয়। 60 বছরের নিচে ব্যক্তিদের জন্য মূল্য \$20।

# খাদ্য ও পুষ্টি সহায়তা

60 বছর ও তার বেশি বয়সীদের জন্য

Somerville-Cambridge Elder Services (SCES) প্রবীণ নাগরিকদের ও বিকলাঙ্গতায়ুক্ত কম বয়সী ব্যক্তিদের সুস্থ ও বাড়িতে স্বতন্ত্র থাকতে সাহায্যের জন্য নিম্নোক্ত পুষ্টি পরিষেবাগুলি প্রদান করে থাকে। অংশগ্রহণকারীদের অবশ্যই কেমব্রিজের বাসিন্দা এবং 60 বছর বা তার বেশি বয়সী হতে হবে, অথবা এই পরিষেবা নিচ্ছেন এমন ব্যক্তির স্বামী/স্ত্রী হতে হবে। আয়গত বিধিনিষেধ প্রযোজ্য হতে পারে। কিছু কিছু কার্যক্রমের জন্য সামান্য কিছু খরচ হতে পারে।

## Meals on Wheels

দুপুরের, সন্ধ্যার ও সপ্তাহান্তের পুষ্টিকর খাবার-দাবার সরবরাহ করে।

## Commodity Supplemental Food Program (CSFP)

প্রতি মাসের প্রথম মঙ্গলবার সকালবেলায় দুই ব্যাগ মুদি সামগ্রী প্রদান করে।

পুষ্টি সংক্রান্ত কাউন্সেলিং

নিবন্ধীভুক্ত খাদ্য বিশেষজ্ঞদের দিয়ে পুষ্টি-শিক্ষা ও পুষ্টি সংক্রান্ত কাউন্সেলিং প্রদান করে।

পুষ্টি সম্পূরক

কম খরচে পুষ্টি সম্পূরক পানীয়।

কৃষক বাজারের কুপন

বিভিন্ন বয়স্ক নাগরিকদের আবাসনে ও আহারকেন্দ্রগুলিতে কৃষক বাজারের কুপনগুলি সরবরাহ করে।



আমাকে স্ক্যান করুন!

Somerville-Cambridge Elder Services (SCES)-এর পুষ্টি সংক্রান্ত কার্যক্রমগুলি সম্পর্কে আরও জানতে 617-628-2601 নম্বরে কল করুন, দেখুন: [rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition](https://rebrand.ly/cambfoodguide-sces-nutrition), অথবা এই পৃষ্ঠায় থাকা QR কোডটি স্ক্যান করুন।



# সহায়ক আরও সংস্থানসমূহ



@CambMotion

## Find It Cambridge

Find It Cambridge হল একটি অনলাইন সংস্থান যা আপনাকে সেই সব কার্যকলাপ, পরিষেবা ও সংস্থানগুলি সহজে খুঁজে নিতে সাহায্য করে যেগুলির সন্ধান আপনি কেমব্রিজে করছেন। [finditcambridge.org](https://finditcambridge.org) দেখুন।

কেমব্রিজের গৃহহীনদের পরিষেবা বিষয়ক নির্দেশিকা

কেমব্রিজে গৃহহীনতার অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন এমন ব্যক্তি ও পরিবারগুলির জন্য কার্যক্রম ও পরিষেবাগুলির ব্যাপারে তথ্য খুঁজুন। আরও জানুন এখান থেকে, [rebrand.ly/CambHomelessServices](https://rebrand.ly/CambHomelessServices)।

## Cambridge Multi-Service Center for the Homeless

The Multi-Service Center for the Homeless কেমব্রিজে গৃহহীনতার অভিজ্ঞতার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন এমন ব্যক্তি ও পরিবারগুলির, এবং কেমব্রিজে উচ্ছেদের সম্মুখীন হচ্ছেন এমন লোকেদের, প্রয়োজনীয়তাগুলির সুরাহা করে। এই Multi-Service Center-এর ঠিকানা হল, 362 Green St., 1st floor। আরও তথ্যের জন্য কল 617-349-6340 নম্বরে কল করুন।

হ্রাসকৃত মূল্যে **Bluebikes** (বাইকশেয়ার) সদস্যতা

হ্রাসকৃত মূল্যে Bluebikes (বাইকশেয়ার) সদস্যতা সেইসব লোকেদের জন্য উপলভ্য রয়েছে যাদের SNAP, MassHealth রয়েছে, অথবা যারা অন্যান্য বেশিরভাগ জনসাধারণের জন্য উপলভ্য সহায়তাগুলির জন্য যোগ্যতাসম্পন্ন। আরও জানার জন্য বা নথিভুক্ত হবার জন্য [rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes](https://rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes) দেখুন। আপনার যদি কোন প্রশ্ন থাকে অথবা নথিভুক্ত হবার জন্য সহায়তার দরকার হয়, তাহলে দয়া করে [cambridgeinmotion@challiance.org](mailto:cambridgeinmotion@challiance.org)-এ ইমেল করুন।

কেমব্রিজের কলের জল

কেমব্রিজের কলের জল নিরাপদ, ব্যয়হীন, ও তা আপনাকে গোটা দিন ভাল অনুভূতি পেতে সাহায্য করে। গোটা শহর জুড়ে সর্বজনীন স্থানগুলিতে জলের বোতল ভরার ব্যবস্থা উপলভ্য হয়েছে কেমব্রিজের কলের জল সম্পর্কে আরও জানার জন্য [rebrand.ly/WickedGoodWater](https://rebrand.ly/WickedGoodWater) দেখুন।

ইংরেজিতে নির্দেশিকা দেখুন

ইংরেজিতে এই রিসোর্স গাইডটি দেখতে, আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোড স্ক্যান করুন, অথবা এখানে যান: [rebrand.ly/cambfoodguide](https://rebrand.ly/cambfoodguide)



আমাকে স্ক্যান করুন!



কোন আপডেট বা প্রশ্ন আছে?

আপনার কাছে যদি এই নির্দেশিকাটি আপডেট করার বা সংশোধন করার মতো কিছু থাকে, তাহলে দয়া করে আমাদেরকে [cambridgeinmotion@challiance.org](mailto:cambridgeinmotion@challiance.org)-এ ইমেল করুন।