

# للموارد الغذائية

- 
- |     |                          |
|-----|--------------------------|
| 2 / | لمحة عن الموارد الغذائية |
| 3 / | المخازن الغذائية         |
| 4 / | وجبات مجانية للمجتمع     |
| 5 / | قائمة متاجر SNAP وWIC    |
| 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 بلجنة كامبريدج للفرص الاقتصادية (CEOC) على الرقم 6178682900 أو قم بزيارة [ceoccambridge.org](http://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](http://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. للحصول على أحدث المعلومات عن مواقع شراء الطعام عبر الإنترنت باستخدام SNAP، قم بزيارة [mass.gov/snap-online-purchasing-program](http://mass.gov/snap-online-purchasing-program).

## برنامج Healthy Eats Home Delivery (برنامج توصيل الطعام)

يقدم برنامج توصيل الطعام الصحي من Food For Free صناديق البقالة إلى منازل سكان كامبريدج المؤهلين الذين لا يستطيعون الوصول إلى أسواق الطعام التقليدية بسبب المرض أو الإعاقة وليس لديهم أقارب أو مقدمو رعاية قادرين على المساعدة في محلات البقالة. يجب على المتقدمين الذين تقل أعمارهم عن 80 عامًا تقديم مذكرة طبية توضح الإعاقة أو الضعف الذي يمنع الوصول إلى أسواق الطعام المحلية، وعدم وجود مقدم رعاية يمكنه الذهاب إلى أسواق الطعام نيابة عنهم. لن يتم تسجيل المشاركين بدون مذكرة طبية. تطبق قيود الدخل. للتقديم، يرجى الاتصال بالرقم 6174650267 أو زيارة [rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEats](http://rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEats).

## 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](http://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](http://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  
الإثنين 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  
الثلاثاء، 1-5 مساءً  
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

## لجنة كامبريدج للفرص الاقتصادية (CEOC) Cambridge Economic Opportunity Committee

266A Rindge Ave., 6176862900  
الاثنين والأربعاء، 2-6 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 نقتراح 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](https://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](https://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](https://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](https://rebrand.ly/meal-OutdoorChurch)

**وجبات الثلاثاء في الأبرشية الأولى**  
**Tuesday and Wednesday Meals at the First Parish**  
 3 Church St., 6178767772  
 الثلاثاء والأربعاء، 3:30-6:00 مساءً

**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  
<https://saintpeterscambridge.org/common-care-meals-ministry/>

**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](https://rebrand.ly/meal-FaithKitchen)

**جيش الخلاص - Salvation Army**  
 402 Mass Ave., 6175473400  
 يوميًا، 12:00 - 1:00 مساءً  
[rebrand.ly/meal-SalvationArmy](https://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](https://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](https://rebrand.ly/meal-ProjectManna)

**عشاء مجتمع القديس برثولماوس / معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا**  
**St. Bartholomew's/MIT Community Dinner**  
 239 Harvard St., 6173548582  
 الأربعاء الأول والثالث من كل شهر، 5:30-6:30 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](https://rebrand.ly/meal-HopeFellowshipChurch)

**طعام وليس قنابل - Food Not Bombs**  
 James Cronin Park  
 السبت 1 - 3 مساءً  
[rebrand.ly/meal-FoodNotBombs](https://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

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 وأيضًا النباتات!

## SNAP Match حتى 15 دولار لكل زيارة:

أنفق 15 دولار باستخدام SNAP واحصل على 15 دولار إضافية مجانًا 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 أيضًا في Kendall Square.



## استخدم HIP لتحصل على 40 دولار إضافي كل شهر:

يمنحك برنامج الحوافز الصحية (HIP) 40 دولار أمريكي مجانًا لكل أسرة شهريًا للإنفاق على الفواكه والخضروات في أسواق المزارعين. إذا كان لديك SNAP، فأنت مسجل بالفعل في HIP ويتم إضافة هذه الأموال تلقائيًا إلى بطاقتك كل شهر.



Fresh. Canned. Dried. Frozen.  
It's HIP to be healthy!

## 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 كامبريدج: 6176282601

للحصول على أحدث المعلومات عن أسواق المزارعين في كامبريدج، يرجى زيارة: [rebrand.ly/CambFarmersMarkets](https://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 صباحًا - 5:30 مساءً  
من 17 يونيو 2025 حتى 28 أكتوبر 2025  
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 19 مايو 2025 حتى 24 نوفمبر 2025  
SNAP و SNAP Match و HIP و WIC  
و قسائم كبار السن



**سوق كيندال للمزارعين  
Kendall Farmers Market**  
300 Athenaeum Street  
الخميس، 12 ظهرًا - 6 مساءً  
من 29 مايو 2025 حتى 20 نوفمبر 2025  
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 صباحًا حتى 2 مساءً  
من 4 يونيو 2025 حتى 20 نوفمبر 2025  
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 صباحًا 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**  
806 Mass Ave.

يقدم المركز وجبات الطعام من الاثنين إلى الجمعة، 11:30 صباحًا - 12:30 مساءً لسكان كامبريدج الذين هم أكثر من 60 عامًا. يجب أن يتم الحجز قبل الساعة 11 صباحًا بيومين عمل مقدّمًا عن طريق الاتصال بالرقم 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](https://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 مشاركًا. 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.



امسحني ضوئيًا

## 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.

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](https://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](http://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](http://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](http://rebrand.ly/ReducedPriceBluebikes) أو أرسل بريد إلكتروني إلى [cambridgeinmotion@challiance.org](mailto: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](http://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](mailto:cambridgeinmotion@challiance.org)