


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 / የገብሬዎች ገበያዎች
 - 7 / በዕድሜ ለሽመገሉ ሰዎች
 - 9 / ተጨማሪ ግብዓቶች

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 መድሃኒብን፣ 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 (አንላይን) ለመገብየት **SNAP**ን ይጠቀሙ

ከThe Daily Table፣ Stop & Shop፣ Amazon፣ BJ's፣ እና Walmart በመስመር ላይ (በአንላይን) 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።

Healthy Eats Home Delivery (ምግብን እስከቤት የማድረስ መርሃግብር)

Food For Free's Healthy Eats Home Delivery የግሮሰሪ ሳጥኖችን እስከቤታቸው ድረስ ያመጣል። ከ 80 አመት በታች የሆኑ አመልካቾች የአካል ጉዳተኝነትን ወይም የአካል ጉዳትን የሚያብራራ የህክምና ሪፈራል ማቅረብ አለባቸው፣ እነዚህ ማስረጃዎችም በአካባቢ የሚገኙ የምግብ ልገሳ ማዕከላት መገኘት የማይችሉ መሆናቸውን እና በእነሱ ምትክ ወደ ምግብ ልገሳ ማዕከል የሚሄድ ተንከባካቢ አለመኖሩን ማሳየት አለባቸው። ያለህክምና ማስታወሻ ተሳታፊዎች አይመዘገቡም። የገቢ ገደቦች ተፈጻሚ ይሆናሉ። ለማመልከት፣ እባክዎ በስልክ ቁጥር 617-465-0267 ይደውሉ፣ ወይም rebrand.ly/cambfoodguide-HealthyEatsን 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 ኮግሮሰሪ 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 ከመረሃ ግብሮች ጋር እንዲያረጋግጡ እንመክራለን።

Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)
11 Inman St., 617-868-2900
ማክሰኞ እና ሐሙስ 10 am - 12 pm
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

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

Cambridge Economic Opportunity Committee (CEOC)
266A Rindge Ave., 617-686-2900
ሰኞ እና ረቡዕ፣ ከ2 -6 pm
rebrand.ly/foodpantry-CEOC

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

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

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

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

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

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

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 እንዲያረጋግጡ እንመክራለን። ካልተጠቀሰ በስተቀር ሁሉም ምግቦች ነጻ ናቸው።

Faith Lutheran Church / Faith Kitchen

311 Broadway, 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

13 Sellers St., 617-547-7788
ቀኖች ደላያያሌ (ሊላዋወጡ ይችላል)፣ ከ4:30-5:30 pm
rebrand.ly/meal-CommonCare



በዕድሜ የገፉ ሰዎችን ምግብ በሚመለከት ገጽ 7 ላይ ይመልከቱ



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 ስካን አድርጉኝ!

Agassiz

City Market: 1695 Massachusetts Ave.
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 ዘርችንም እንዲሁ መግዛት ይችላል!



SSNAP Match እስከ 15 ዶላር በጉብኝት

በSNAP የ15 ዶላር ወጪ ግብይት ያድርጉና፣ 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 በወር ከ40 እስከ 80 ዶላር HIPን ይጠቀሙ

የጤናማ ማበረታቻ መርሀግብር (HIP)፣ (በቤተሰብ ብዛት ላይ ተመስርቶ)፣ ፍራፍሬና አትክልቶችን ከገበሬዎች ገበያዎች መሸመቻ የሚሆንዎት በየወሩ ከ40-80 ዶላር በነጻ ይሰጥዎታል። SNAP ካለዎት፣ በHIP ተመዝግቦታል እና ይህ ገንዘብ በየወሩ በራስ-ሰር (አውቶማቲካሊ) ወደ ካርድዎ ይገባል።

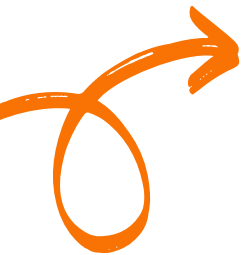


WIC እና Senior Farmers Market Coupons

የገበሬዎች ገበያ የተመጣጠነ ምግብ ፕሮግራም፣ WIC ለሚቀበሉ ቤተሰቦች እና ለድጋፊ 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 አባባታዎ የሚከተለውን ይጎብኙ rebrand.ly/CambFarmersMarkets።



ካምብሪጅ ውስጥ የገበሬዎች ገበያን ፈልገው ያግኙ

Central Square Farmers Market

76 Bishop Allen Drive
ሰኞ፣ 12-6 pm
ከሜይ 15፣ 2023 እስከ ፍቬምበር 20፣ 2023
SNAP, SNAP Match, HIP, WIC & Senior coupons

Harvard University Farmers Market

Science Center Plaza
በየማክሰኞው፣ 11:30 am-5:30 pm
ከጁን 20፣ 2023 እስከ ኦክቶበር 31፣ 2023
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
ብየቅዳሜው፣ 10 am-2 pm
ከሰኔ 4፣ 2023 እስከ ህዳር 20፣ 2023 ድረስ
SNAP, HIP, WIC & Senior coupons

Kendall Square Farmers Market Canal District Kendall Square

በየሐሙሱ ዕለታት ከ12 pm-6 pm
ከሜይ 11፣ 2023 እስከ ፍቬምበር 16፣ 2023
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

806 Mass Ave.

Cambridge Citywide Senior Center (806 Mass Ave.) ከሰኞ እስከ ሐሙስ ባሉት ቀናት፣ ከ11:30 am እስከ 12:15 pm፣ ዕድሜያቸው ከ60 ዓመት በላይ ለሆኑ የካምብሪጅ ነዋሪዎች ምግብ ያቀርባል። በስልክ ቁጥር 617-349-6047 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፣ እገዛዎ 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 ሐሙስ ባሉት ቀናት ውስጥ ቀትር ላይ (በምሳ ሰዓት ወቅት) ምሳ ያቀርባል። ተሳታፊዎች ዕድሜያቸው 60 ዓመት ወይም በላይ መሆን አለባቸው። ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት በ617-864-7600 ላይ በመደወል ያነጋግሩዎቸው።

Kate’s Cafe at S&S

1334 Cambridge St.

የSomerville-Cambridge Elder Services ለLGBT አረጋግጫ፣ ለጓደኞቻቸው፣ 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 (ልግሰና) 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 ኩፖዎች

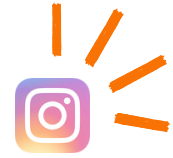
የገበሬዎች የገበያ ኩፖዎች ለተለያዩ የአረጋውያን መኖሪያ ቤቶች እና የምግብ ጣቢያዎች ይዳረሳሉ።



ስካን አድርግኝ

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 አገልግሎት መርጃዎች



@CambMotion

Find It Cambridge

Find It Cambridge ካምብሪጅ ውስጥ የሚፈልጓቸውን እንቅስቃሴዎች፣ አገልግሎቶች እና ምንጮች (ግብዓቶች) በቀላሉ አፈላገው ለማግኘት የሚረዳዎት የመስመር ላይ የመረጃ ምንጭ ነው። Finditcambridge.orgን 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 አስገዳድ 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/እርዳታን 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 acambridgeinmotion@challiance.org ኢሜይል ያድርጉ።

ካምብሪጅ የቧምቧ ዉሀ

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

መመሪያን በእንግሊዘኛ ይመልከቱ
ይህንን የግብአት መመሪያ በእንግሊዘኛ ለማየት የQR ኮድን በስልክዎ ካሜራ ይቃኙ ወይም የሚከተለውን ይጎብኙ rebrand.ly/cambfoodguide



ዝግጅቶች ወይም ጥያቄዎች አሉዎት?
ለዚህ መመሪያ ማሻሻያ ወይም ማስተካከያ የሚሆኑ ዝግጅቶች ካሉት፣ እባክዎ በ cambridgeinmotion@challiance.org ኢሜይል ይላኩልን።