Pagkai para sa Lahat

Kumuha ng Pagkain

LIBRENG GROSERIYA LINGGU-LINGGO

211 FoodLocator.SFMFoodBank.org

Kami ay namimigay ng sariwang groseriya linggu-lingo sa maraming lokasyon sa buong San Francisco at Marin. Tumawag upang malaman ang libreng paminggalan ng pagkain na malapit sa iyo. Mangyaring magdala ng iyong pagkakakilanlan (ID na may larawan mo) at patunay sa adres ng tirahan kung hindi tugma sa kasalukuyang adres na nasa iyong ID.

Sino ang karapat-dapat? Mga naninirahan sa San Francisco at Marin.

BIGLAANG PANGANGAILANGAN NA PAGKAIN

211 FoodLocator.SFMFoodBank.org

Kung ikaw ay nangangailangan ng dagliang tulong pang-pagkain, karapat-dapat kang makatanggap ng mga pagkaing maaring iimbak para sa tatlong araw na biglaang pangangailan.

Sino ang karapat-dapat? Ang serbisyong ito ay para sa biglaang pangangailangan at ito ay maari lamang matanggap minsan sa loob ng labing dalawang (12) buwan.

PANDAGDAG NA PAGKAIN PARA SA MGA MATATANDA

211 FoodLocator.SFMFoodBank.org

Ang mga matatanda na mababa ang kita ay maaring maging karapat-dapat na makatanggap ng isang kahon ng de-kalidad, na maaring iimbak na pagkaing gaya ng tuna, beans, peanut butter, at gulay sa lata. Ang mga lugar ng pamamahagi ay matatagpuan sa San Francisco at Marin.

Sino ang karapat-dapat? Mga matanda na hindi bababa sa animnapung (60) taong gulang na may tiyak na panuntunang kita; tumawag upang malaman kung ikaw ay karapat-dapat.

Paglapit sa mga Pinagkukunan

TULONG SA PAGPAPATALA SA CALFRESH

(415) 767-5220 CalFresh.SFMFoodBank.org

CalFresh, dating kilala bilang food stamps, ay isang programang tulong pangkalusugan para sa mga pamilya at indibidwal na may mababang kita. Ang mga benepisyo ay idinideposito buwan-buwan sa isang EBT kard, na gumagana katulad ng isang debit kard. Ang EBT kard ay maaaring gamitin upang bumili ng pagkain sa mga pamilihang pang-groseriya, maliliit na tindahan, at kahit sa palengke ng mga magsasaka. Ang pagtanggap ng CalFresh ay hindi nakakaapekto sa estadong pang-imigrasyon ng tatanggap.

Tawagan ang numero ng teleponong nasasaad sa itaas upang malaman kung ikaw ay karapat-dapat sa CalFresh! Ang tauhan ng Bangko ng Pagkain ay handang tulungan ka sa proseso ng iyong pagpapatala.

PAG-AARAL NG NUTRISYON

sfmfoodbank.org/nutritioned

Gusto mo bang kumain ng mas mabuti, ngunit hindi mo alam kung saan magsisimula? Bisitahin ang www.EatFresh.org para sa masustansya, masarap, mabilis lutuing putahe na ginagamitan ng karamihan sa mga pagkaing ipinamimigay sa aming lingguhang paminggalan. Makakakita ka din ng mga tip sa pagtitipid sa pamimili.

Kami ay nangangailangan ng mga boluntaryo sa Pag-aaral ng Nutrisyon. Kung ikaw ay interesado, tumawag sa (415) 282-1907 x246.

Magkaloob Pabalik

BOLUNTARYO

(415) 282-1900 x244 SFMFoodBank.org/volunteer

Gumawa ng aktuwal na pagbabago! Kapag ikaw ay nagboluntaryo sa Bangko ng Pagkain sa San Francisco o Marin, ikaw ay tutulong sa pagsasaayos at pagbabalot ng mga pagkain para sa mga paminggalan ng kapitbahayan, programang pang-meryenda para sa mga bata, at mga maliit na kusinaan. Ang mga maliliit na bata ay malugod na pinahihintulutan tuwing katapusan ng linggo.

MAG-ABULOY NG PAGKAIN

(415) 282-1907 x350 SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives

Manguna sa Kampanya para sa Pagkain at Pondo sa iyong opisina, eskwelahan, samahan, o relihiyosong kapisanan. Ito ay mahalagang paraan upang maitaas ang kamalayan tungkol sa pagka-gutom at mapakilos ang iyong komunidad upang makapagbigay ng pagkain para sa mga kapitbahay na nangangailangan.

MAG-ABULOY SA PONDO

(415)282-1907x249 SFMFoodBank.org/Donate

Ang iyong mahalagang suporta ay nagsisigurong ang Bangko ng Pagkain ng SF-Marin ay makapagbibigay ng sariwa at masustansyang pagkain sa mga kapitbahay na nangangailangan.

SF-Marin Food Bank • 2550 Kerner Blvd. San Rafael, CA 94901 • (415) 282-1900
SFMFoodBank.org • info@SFMFoodBank.org • @SFMFoodBank

Ang Bangko ng Pagkain ay hindi lumalabag sa batas na nagdidiskrimina ng batay sa lahi, kulay, relihiyon, pananampalataya, pambansang lahi, ninuno, pagkamamamayan, edad, kasarian, pangkaisipan o pisikal na kapansanan, estadong pangbeterano, estadong pangkasal, o sekswal na pagtatangi.