

## الحصول على الغذاء

### البقالة الأسبوعية المجانية

☎ 211 📧 FoodLocator.SFMFoodBank.org

نحن نقدم البقالة أسبوعية جديدة في العديد من المواقع في جميع أنحاء سان فرانسيسكو ومارين. اتصل لإيجاد مخزن الطعام المجاني بالقرب منك. يرجى أن تكون على استعداد لإحضار بطاقة الهوية الخاصة بك وإثبات العنوان إذا لم يكن العنوان على هويتك حالياً من هو المؤهل؟ سكان سان فرانسيسكو ومقاطعات ما

### حالة الطوارئ الغذائية

☎ 211 📧 FoodLocator.SFMFoodBank.org

إذا كنت بحاجة إلى مساعدة غذائية فورية ، فقد تكون مؤهلاً لتلقي إمدادات طارئة لمدة ثلاثة أيام من الأغذية الثابتة او المستمره على الرفوف من هو المؤهل؟ هذه الخدمة مخصصة لحالات الطوارئ وتتوفر مرة واحدة في فترة 12 شهراً

### لغذاء التكميلي لكبار السن

☎ 211 📧 FoodLocator.SFMFoodBank.org

قد يكون كبار السن من ذوي الدخل المنخفض مؤهلين للحصول على علبه شهرية من الأطعمة ذات الجودة الثابتة ومنتوعه مثل التونة وزبدة الفول السوداني والخضروات المعلبة. توجد مواقع التوزيع داخل سان فرانسيسكو ومارين من هو المؤهل؟ كبار السن لا يقل عن 60 عاماً مع وجود إرشادات خاصة بالدخل ؛ اتصل لمعرفة ما إذا كنت مؤهل

### البقالة التي يتم تسليمها في المنزل

☎ (415) 282-1900 x287 📧 HDG@sfmfoodbank.org

إذا واجهت تحديات في الخروج من المنزل و الحصول على الطعام ، فقد تتمكن من تلقي مواد الغداه من خلال خدمه التوصيل المنزلية من هو المؤهل؟ متوفر حالياً في سان فرانسيسكو فقط لكبار السن من ذوي الدخل المنخفض والذين يبلغون من العمر 60 عاماً أو أكثر والكبار ذوي الإعاقة

## الوصول الى الموارد

### مساعدة تطبيق

☎ (415) 549-7021 📧 CalFresh.SFMFoodBank.org

(كولفراش CalFresh) المعروف سابقاً باسم قسائم الطعام ، هو برنامج للمساعدة الغذائية للأسر والأفراد ذوي الدخل المنخفض يتم إيداع الفوائد شهرياً على بطاقه (اي بي تي) يمكن استخدام بطاقه (اي بي تي) لشراء المواد الغذائية من محلات البقالة وتجار التجزئة الصغار) وحتى أسواق المزارعين (كولفراش CalFresh) لا يؤثر على حالة هجرة المستلمين موظفو موظفي بنك الطعام مستعدون لمساعدتك في عملية (كولفراش CalFresh) اتصل برقم الهاتف أعلاه اليوم لمعرفة ما إذا كنت مؤهلاً للحصول على التقديم

### التعليم الغذائي

📧 sfmfoodbank.org/nutritioned

هل تريد ان تأكل بشكل أفضل ، ولكن لست متأكداً من أين تبدأ؟ تفضل بزيارة للحصول على وصفات صحية ولذيذة وسريعة تستخدم العديد من الأطعمة الموزعة في مخزننا الأسبوعي. ستجد أيضاً نصائح للتسوق بميزانية محدودة. نحن بحاجة إلى متطوعين في مجال التغذية. إذا كنت مهتما ، اتصل على رقم (415) 282-1907 x246

## للدعم

### للتطوع

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

فرق التدريب العملي! عندما تتطوع في بنك الطعام في سانفرانسيسكو أو مارين ، فستساعدك على فرز وتعبئة الطعام من أجل مخزن الحي ، وبرامج الوجبات الخفيفة للأطفال ، ومطابخ الحساء. الأطفال الصغار مرحب بهم في عطلة نهاية الأسبوع

### للتبرع بالطعام

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

حملة التبرع بالطعام & المال مع مكتبك أو مدرستك أو ناديك أو منظمك الدينية. إنها طريقة رائعة لزيادة الوعي بالجوع وتعبئة مجتمعتك لتوفير الغذاء للجيران المحتاجين

### التبرع بالأموال

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

يضمن دعمكم السخي أن يتمكن بنك اطعام في سانفرانسيسكو و مارين من توفير الأطعمة الطازجة والمغذية للجيران المحتاجين