



# Pagkain para sa Lahat

## MAKAKUHA NG PAGKAIN (415) 824-3663 [FoodLocator.SFMFoodBank.org](https://www.FoodLocator.SFMFoodBank.org)

### Mga Libreng Lingguhang Grocery

Isa ka bang residente ng San Francisco o Marin County? Makatanggap ng mga sariwa at lingguhang grocery nang libre. Tawagan kami o pumunta sa aming page na Locator ng Pagkain para makita ang pinakamalapit na pantry ng pagkain. Pakidala ang iyong ID na may larawan at katibayan ng address kung hindi up to date ang ID.

### Pang-emergency na Pagkain

May emergency at kailangan ng pagkain? Puwede kang maging kwalipikadong makatanggap ng tatlong araw na supply ng shelf-stable na pagkain. Available nang isang beses sa 12 buwan.

### Karagdagang Pagkain para sa Mga Senior

Ikaw ba ay mahigit 60 taong gulang at mababa ang kita? Puwede kang maging kwalipikadong makatanggap ng buwanang kahon ng mga de-kalidad at shelf-stable na pagkain gaya ng tuna, beans, peanut butter, at mga de-latang gulay sa aming mga partner na lugar. Tawagan kami para makita kung kwalipikado ka.

### Mga Grocery na Inihahatid sa Bahay

Kailangang magpahatid ng mga grocery at nakatira sa San Francisco o Marin? Puwede kang maging kwalipikado kung isa kang nakatatanda, nasa hustong gulang na may mga kapansanan, buntis, pamilyang may mga anak na wala pang 2 taong gulang, at pamilyang may mga anak na may mga kapansanan. Tawagan kami o mag-email sa amin sa [HDG@sfmfoodbank.org](mailto:HDG@sfmfoodbank.org) para makita kung kwalipikado ka.

## I-ACCESS ANG MGA RESOURCE

### Humingi ng Tulong para Mag-apply para sa CalFresh (415) 824-3663 [SFMFoodBank.org/apply-for-calfresh](https://www.SFMFoodBank.org/apply-for-calfresh)

Kailangan ng pera para sa mga grocery? Makakatulong ang CalFresh na mapatagal ang iyong badyet sa pagkain. Tawagan kami para malaman kung kwalipikado ka para sa CalFresh at matutulongan ka ng tauhan ng Bangko ng Pagkain sa proseso ng aplikasyon.

## TUMULONG

### Magboluntaryo

 (415) 282-1900 x244  [SFMFoodBank.org/volunteer](https://www.SFMFoodBank.org/volunteer)

Makibahagi sa pagbabago! Kapag nagboluntaryo ka sa Bangko ng Pagkain sa San Francisco o Marin, tutulong kang magbukod-bukod at magbalot ng pagkain para sa aming network ng pantry, serbisyo sa grocery na inihahatid sa bahay, at shop floor. Tinatanggap ang mga bata tuwing weekend.

### Mag-donate ng Pagkain

 (415) 282-1907 x350  [SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives](https://www.SFMFoodBank.org/Food-Fund-Drives)

Mag-host ng Kampanya para sa Pagkain at Pondo sa iyong tanggapan, paaralan, samahan, o organisasyong panrelihiyon. Isang komunidad ang kinakailangan para wakasan ang pagkagutom.

### Mag-donate ng Mga Pondo

 (415) 282-1907 x249  [SFMFoodBank.org/Donate](https://www.SFMFoodBank.org/Donate)

Mahalaga ang bawat dolyar! Makakatulong ang iyong mapagbigay na handog sa Bangko ng Pagkain na makabili ng sariwa at masustansyang pagkain na ipapamahagi sa komunidad.

San Francisco-Marin Food Bank • 900 Pennsylvania Avenue, San Francisco, CA 94107 • (415) 282-1900

[SFMFoodBank.org](https://www.SFMFoodBank.org) • [info@SFMFoodBank.org](mailto:info@SFMFoodBank.org) •     [@SFMFoodBank](https://www.SFMFoodBank.org)

Ang Bangko ng Pagkain ay hindi labag sa batas na nandiskrimina batay sa lahi, kulay, relihiyon, paniniwala, bansang pinagmulan, lipi, pagkamamamayan, edad, kasarian, kapansanan sa isip o katawan, status bilang beterano, marital status, o sekswal na oryentasyon.