

# GUIA DE RECURSOS ALIMENTÍCIOS DE SOMERVILLE



## O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTE GUIA

Refeições Comunitárias	2	Para Famílias com Crianças	9
Despesas de Alimentos	3	Nutrição	10
Feiras de Frutas e Verduras	5	Fatos Nutricionais	11
Cultivando a sua Própria		SNAP	12
Comida	6	Supermercados	16
Hortas Comunitárias	7	Gostaria de se manter en-	
Cestas Básicas	8	volvido	18

Desenvolvido pela **Somerville Food Security Coalition**, com o apoio de Somerville Community Health Agenda/CHA, Somerville Homeless Coalition e Jonathan M. Tisch College of Civic Life.



Para mais detalhes e recursos adicionais, visite [somervillefoodsecurity.org](http://somervillefoodsecurity.org)

# REFEIÇÕES COMUNITÁRIAS

**Venha para a Mesa: East Somerville Community Meals Connexion Church,**  
149 Broadway, Somerville, MA 02145

4ª quinta-feira do mês, 17:00

Jantar gratuito para todos. Traga um recipiente para levar comida para casa. Arte Comunitária!

## **Project Soup**

First Church, 89 College Ave, Somerville

Segunda-feira, jantar às 16:30

## **Salvation Army**

402 Massachusetts Ave, Cambridge

Segunda a sexta-feira ao meio-dia, sábado às 11:30, domingo às 13:30

## **Dormition Family Table**

29 Central St, Somerville

Jantar 1ª e 3ª quarta-feira de cada mês de 16:30 às 18:30. Ligue para se informar sobre novas datas e horários do transporte: 617-791-2994

## **Hearty Meals for All**

Somerville Community Baptist Church, 31 College Ave, Somerville

Jantar, 2ª sexta do mês, 18:30 às 20:00, <https://heartymealsforall.org/>

## **Somerville Council on Aging**

Idosos somente, traga uma identidade com foto

-Holland St Center, 167 Holland St, Somerville; (617) 625-6600 x 2300

Almoço de segunda a sexta-feira às 11:30, 2ª segunda-feira do mês, LGBT meal, 11:30-13:30

-Cross St Center, 165 Broadway, Somerville (617) 625-6600 x 2335

Almoço as terças, quintas e sextas-feira às 12:30

-Ralph & Jenny Center, 9 New Washington St, Somerville (617) 666-5223

Segunda a quinta-feira às 11:30

Ligue para fazer uma reserva até o meio-dia do dia anterior

## DESPENSAS DE ALIMENTOS

### **CHA Cambridge Senior Meal**

1493 Cambridge St, Cambridge

Jantar: segunda a sexta, de 16:45-18:00

(617) 628-2601 x 3117, Doação de \$ 2, Traslado gratuito do Hospital de Somerville às 16:15, 16:45, 17:15 Saídas de Cambridge às 17:00, 17:30, 18:00, 18:30  
Cheque SomervilleFoodSecurity.org para mais opções, atualmente em construção.

### **Despesas de Alimentos Ligue com antecedência para checar o horário e a disponibilidade**

#### **Cambridgeport Baptist Church - The Harvest Food Pantry**

(617) 576-6779, 549 Putnam Ave, Cambridge

1º e 3º sábado do mês, 9:00-11:00

Trazer qualquer forma de identificação

#### **Catholic Charities**

(617) 625-1920, 270 Washington St, Somerville

Terça e Quintas-feiras de 11:30 às 16:00

Traga um documento com foto e um comprovante de residência (alimentos estarão disponíveis para todas, não há limites baseados no local de residência.)

#### **Elizabeth Peabody House**

(617)623-5510, 277 Broadway (Grant St. entrance), Somerville

Quarta-feira, de 17:15 19:00. opções de alimentos sem gluten. Traga um documento com foto; 1 visita por pessoa por mês.

#### **Helping Hand**

(617) 547-4070, 364 Rindge Ave ( porta de trás), Cambridge

Sábado 11:00 às 13:00 (de 13 de maio a 10 de junho; favor ligar para agendar depois de junho). Traga um documento com foto.

#### **Holy Bible Baptist Church**

(781) 346-4653, 64 College Ave, Somerville,

Todas as segundas e quartas segundas-feiras de cada mês, 16:00 às 18:00.

Traga um documento com foto.

## DESPENSAS DE ALIMENTOS

### **Margaret Fuller**

(617) 547-4680, 71 Cherry St, Cambridge

Quarta-feira 17:00 às 19:00; Quinta-feira 14:00 às 17:00; Sexta-feira e sábado, de 9:00 ao meio-dia. Traga um documento com foto e um comprovante de residência se estiver indo pela primeira vez.

### **Project SOUP**

(617) 776-7687, 165 Broadway, East Somerville

Terça-feira 12:00 às 16:00; quarta-feira 9:00 às 15:00; quinta-feira 12:00 às 16:00; sexta-feira 9:00 às 15:00; sábado 9:00 ao meio-dia; somente para moradores de Somerville. Traga um documento com foto e um comprovante de residência Há inscrições disponíveis para entrega a domicílio mensal dos alimentos para idosos ou portadores de deficiência devidamente elegíveis.

### **Project SOUP West Pantry (Emergency Pantry)**

617-623-6111, 1 Davis Sq. Somerville

Emergências serão atendidas de segunda `a sexta feira, 9:00 às 17:00

### **Somerville Hispanic Association for Community Development - Food4All**

617-776-7515, 59 Cross St, Somerville

Terça-feira 9:30 às 14:00; quarta-feira 17:00-19:00; quinta-feira (pão) 8:30 ao meio-dia; Traga um documento com foto.

## FEIRA DE FRUTAS E VERDURAS

Pergunte sobre o HIP (Healthy Incentive Program)-Programa Incentivos Saudáveis para usuários SNAP!

### **Central Square Farmers Market** (15 de maio – 20 de novembro)

Estacionamento # 5 Norfolk St & Bishop Allen Dr., Cambridge

Segunda-feira 12:00 às 18:00; Aceitam SNAP/EBT, WIC e cupons seniores

### **Davis Square Farmers Market** (17 de maio – 22 de novembro)

Junto `a Day & Herbert St, Somerville

Quarta-feira 12:00 às 18; Aceitam SNAP/EBT, WIC, cupons seniores.

### **Union Square** (Maio – Novembro)

No cruzamento da Prospect St, Washington St e Somerville Ave, Somerville

Sábado 9:00 às 13:00; Aceitam SNAP/EBT; extra \$5 por semana para usuários SNAP. Algumas vendedores aceitam WIC, observe os cartazes!

### **Somerville Winter Farmers' Market (Dezembro – Abril)**

The Armory, 191 Highland Ave, Somerville

Sábado 9:30 às 14:00; Aceitam SNAP/EBT e cupons seniores. ; Algumas vendedores aceitam WIC, observe os cartazes!

### **Somerville Mobile Farmers' Market (14 de julho– 21 de outubro)**

Aceitam dinheiro, SNAP/EBT, WIC, cupom Senior;

Moradores da Mystic ou North Street, SNAP, WIC, cupom Senior receberão 50% de desconto. Website: [bit.ly/tsmfm](http://bit.ly/tsmfm), [www.facebook.com/shapeupsomerville](http://www.facebook.com/shapeupsomerville), 617-625-6600 x4321

Sextas-feiras, 11:00 às 13:00: Council on Aging (167 Holland St.)

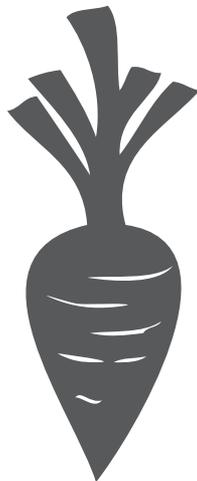
Sextas-feiras, 14:30 às 16:30: East Somerville Community School (50 Cross St.)

Sábados, 10:00 às 12:00: North Street Housing Development (26 North St.)

Sábados, 13:30 PM às 15:30 PM: Mystic Housing Development (530 Mystic Ave)

## Cultivando a sua Própria Comida

Você pode economizar dinheiro e contar com alimentos frescos plantados por você mesmo. Caixas ou canteiros são uma ótima maneira de desenvolver com segurança um jardim em um espaço urbano e evitar a emissão de chumbo no solo. Se você está pensando em plantar diretamente na terra, obtenha um teste do solo por uma pequena taxa, através da UMass Amherst - [umass.edu/soiltest](http://umass.edu/soiltest)



# HORTAS COMUNITÁRIAS

## Hortas Comunitárias

Se você não tem espaço para um jardim em sua casa, as hortas comunitárias gerenciadas pela Comissão de Conservação de Somerville estão disponíveis aos interessados por ordem de chegada. Se não houver vagas abertas no programa, o seu nome pode ser adicionado a uma “lista de espera”. Agricultores pagarão uma pequena taxa. Se você estiver interessado em obter um espaço no Somerville Community Gardens, envie um e-mail para: [somerville.gardens@gmail.com](mailto:somerville.gardens@gmail.com)



## PROGRAMA DE CESTAS BÁSICAS

Receba um saco de mantimentos de graça ou pagando um valor simbólico.

### **Programa Acessível de Alimentação**

\$ 2.00 por cada saco com 12 libras de produtos frescos mistos; podem ser levados vários sacos:

**Somerville:** Cobble Hill Apartments, 74 Washington St. (no estacionamento de trás). Quartas-feiras alternadas, a partir 08 de março de 13:00 às 14:30, (617) 288-6185 ou fairfoods.org para mais informações.

**Cambridge:** St. Paul's Church, 29 Mt. Auburn St, Harvard Square. Todo sábado de 11:00 às 11:30.

Charlestown: The Kennedy Center, 55 Bunker Hill St, quinta-feira de 14:00 às 16:00

### **Banco de Alimentos da Grande Boston**

The Somerville Armory, 191 Highland Ave, Somerville. De 10:00 ao meio-dia em determinadas terças-feiras: 13 de junho, 11 de julho, 8 de agosto, 12 de setembro, 10 de outubro, 14 de novembro e 12 de dezembro. Traga um documento com foto, sacos, carrinho ou um cesto para carregar os alimentos. Ligue 617-628-2601 para se registrar.

### **Feira do Banco de Alimentos da Grande Boston**

Clarendon Hill Towers Administration Building, 1372 Broadway, Somerville  
De 9:00 às 10:00, no segundo sábado de cada mês 10 de junho, 8 de julho, 12 de agosto, 9 de setembro. Traga um documento com foto para se inscrever, sacos, carrinho ou um cesto para carregar os alimentos. A escolha do cliente.

### **Malden North Suburban Program WIC (todo o ano)**

239 Commercial St, Malden. Segundo sábado de cada mês, de 13:00 às 14:00. Deve fazer um pré-registro: ligar para 781-338-7568. Alimentação grátis, a escolha do cliente. Trazer sacos, carrinho ou um cesto para carregar os alimentos.

## PARA FAMÍLIAS COM CRIANÇAS

Café da manhã grátis, almoço grátis ou a preço reduzido para famílias que se qualificam de acordo com a renda salarial e refeições grátis durante o verão para crianças/jovens menores de 19 anos, estão disponíveis através do Somerville Public Schools Food and Nutrition Services. Para mais informações, visite: [www.somerville.k12.ma.us/foodservice](http://www.somerville.k12.ma.us/foodservice) ou ligue 617-625-6600 ramal 6085.

Para obter informações sobre as refeições de verão, visite <http://www.somerville.k12.ma.us/district-departments/food-nutrition-services/summer-meals-program>

Os pais ou responsáveis pelos alunos das Escolas Públicas de Somerville, devem entrar em contato com o SFLC, Ligação entre Família e Comunidade com a Escola, para mais informações sobre os programas escolares, recursos alimentares ou para se conectar a outros serviços.

Se você é uma mãe que está grávida, amamentando ou em pós-parto, ou tem um filho menor de 5 anos e com renda salarial qualificável (abaixo do teto salarial de 185%), contate o WIC de Somerville/Cambridge localizado na 366 Broadway, Somerville para ver se você qualifica para alimentos grátis e consultoria nutricional. Ligue para 617-575-5330.

Guia de Recursos Alimentícios para Pessoas sem moradia em Somerville e Arlington apresenta uma série de recursos para famílias necessitadas, mesmo aquelas que se encontram sob um teto.  
<http://archive.somervillema.gov/sites/default/files/documents/homeless-resource-guide-06-13-2014.pdf>



## HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH' S HEALTHY EATING PLATE

### PRATO: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Use óleos saudáveis (como azeite de oliva e de canola) para cozinhar, em saladas, e na mesa. Limite manteiga. Evite gordura trans.



Quanto mais vegetais - e maior a variedade - melhor. Batatas e batatas fritas não contam.

Coma muitas frutas de todas as cores.



**MANTENHA-SE ATIVO!**

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beba água, chá ou café (com pouco ou sem açúcar). Limite leite / laticínios (1-2 porções / dia) e suco (1 copo pequeno / dia). Evite bebidas açucaradas.

Coma uma variedade de cereais integrais (como pão integral, massa integral e arroz integral). Limite grãos refinados (como arroz branco e pão branco).

Escolha peixe, frango, feijão e nozes; limite carne vermelha e queijo; evite bacon, fiambres e carnes embutidas, e outras carnes processadas.

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



- Coma **MAIS** destes nutrientes:  
=Fibra, Vitamina A, Vitamina C, Ferro
- Coma **MENOS** destes nutrientes:  
Gordura saturada, Colesterol, Gordura Trans, Sódio

# NUTRIÇÃO

## Como ler um painel de fatos nutricionais

<http://www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/UCM272947.pdf> )

Com imagem em alta resolução:

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
<b>Proteins</b> 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

## Para mais informações:

[fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see5](http://fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see5)

Para Receita Acessíveis e dicas de nutrição:

- Livros de Receitas Online - Bom e Barato: como comer bem co dólares por dia: [leannebrown.com/buy/good-and-cheap](http://leannebrown.com/buy/good-and-cheap)
- Receitas gratuitas da Harvard School of Public Health organizadas por categorias de alimentos: [hsph.harvard.edu/nutritionsource/recipes-2/home-cooking](http://hsph.harvard.edu/nutritionsource/recipes-2/home-cooking)
- Confira o Click N' Cook, receitas saudáveis e fáceis com ingredientes diários de Greater Boston Food Bank: <http://clickncook.org>

## O Programa de Assistência Suplementar Nutricional O que é SNAP?

O Programa de Assistência Suplementar Nutricional (SNAP, antigamente chamado “Food Stamps”) é um programa de assistência do governo que ajuda famílias de baixa renda a comprar comida. SNAP pode ser usado para comprar quase todos os produtos alimentares em qualquer supermercado onde você costuma fazer compras. O valor em dinheiro do SNAP que uma família recebe depende do tamanho da família, renda e gastos.

Famílias em Massachusetts que são aprovadas para o SNAP recebem um cartão de débito chamado de Benefícios de Transferência Eletrônica (EBT). As famílias podem usar este cartão para pagar pela comida em supermercados, lojas de conveniência e outros mercados de alimentos. Cada mês, os benefícios SNAP são depositados diretamente no cartão da famílias.

### **Quem é elegível para SNAP? Posso aplicar para a minha família?**

Beneficiados do SNAP são indivíduos ou um grupo de pessoas que vivem juntas e compram comida e preparam refeições (a maior parte do tempo) para comer em casa. Uma casa recebendo SNAP/Food Stamps obtém os benefícios em conjunto, e toda renda é contada (em conjunto) ao determinar elegibilidade. Os membros não tem que ter grau de parentesco necessariamente.

Não-cidadãos podem receber SNAP, embora haja certas regras sobre quais imigrantes e refugiados se qualificam para os benefícios. Não-cidadãos com filhos cidadãos podem aplicar para SNAP para suas famílias, utilizando o número de Segurança Social de seus filhos. Há também exceções para idosos e pessoas com deficiência. De acordo com os Serviços de Imigração e Cidadania dos Estados Unidos (USCIS), na data da publicação deste material, os benefícios do SNAP NÃO estão sujeitos à consideração de encargos públicos e os benefícios não afetarão o seu status imigratório ou permanente.

# SNAP

Você deve ter uma renda dentro dos limites do programa para o tamanho da família. A melhor maneira de determinar se o seu agregado familiar é elegível para SNAP é entrar em contato com uma organização de serviço social para ajudar com este processo. Pode também verificar a sua elegibilidade usando a calculadora, disponível no:

<http://www.gettingfoodstamps.org/canigetstap.html> ou Project Bread Food Source Hotline, 1-800-645-8333/TTY 1-800-377-1292, [gettingsnap.org](http://gettingsnap.org) Segunda a sexta, 8am-7pm, Sabado 10:00-14:00



## Onde eu posso aplicar para o SNAP?

Você pode aplicar para o SNAP online através do website da Massachusetts ' Health and Human Services

<https://hhs.vgapps01.hhs.state.ma.us/ierhome/LandingPage.do?method=displayConsumerHomePage&pageSwitch=HOME>

O formulário é longo e tem várias partes, a melhor maneira de garantir que o seu pedido seja bem sucedido é requerer através de uma agência onde os funcionários são treinados e têm experiência. Algumas dessas organizações na área de Somerville estão listadas abaixo. Muitos lugares exigem que você ligue e agende um horário antes de receber serviços. Informações adicionais disponíveis na: [somervillefoodsecurity.org](http://somervillefoodsecurity.org)

## Como aplicar?

Depois de submeter sua aplicação inicial você será chamado para uma entrevista com um agente do DTA, que pode ser por telefone ou pessoalmente.

Um assistente social do DTA vai chamá-lo para agendar uma entrevista enquanto eles estão a processar o seu pedido. Você pode trazer um amigo, membro da família, um agente comunitário ou um advogado para ajudá-lo em qualquer reunião que possa ter com o DTA.

[masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights](http://masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights)

## Contatos Importantes no SNAP

Endereços dos Escritórios do DTA:

- DTA Document Processing Center  
P.O. Box 4406  
Taunton, MA 02780-0420

Linha de Assistência do DTA:

- 1-877-382-2363 (staffed 8:15 AM-4:45 PM)
- My Account Page: [mass.gov/vg/selfservice](http://mass.gov/vg/selfservice)

## **Informação para Formulários de Imigração**

No formulário de Status de Residente Permanente (1-485, parte 3, pergunta 2), você **NÃO** precisa responder SIM `a pergunta que indaga se recebe alguma assistência pública, caso receba os benefícios SNAP. Se o seu advogado recomendar que você responda que sim, este pode desconhecer que os benefícios SNAP **NÃO** são considerados recursos públicos. na data da publicação deste material.

## **E se o DTA negar meu pedido SNAP ou cortar meus benefícios?**

Se o DTA negar benefícios porque em sua aplicação estava faltando documentos de verificação ou provas, você tem 30 dias para apresentar os documentos ou provas e pedir ao DTA para reabrir o caso. Se o DTA negar seus benefícios de SNAP, encerrar ou reduzir seu valor mensal, você pode pedir uma “audiência justa.”

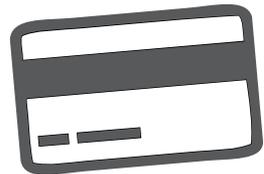
Preencha o formulário de recurso na parte de trás do aviso de recusa e envie para:

Division of Hearings, DTA at Division of Hearings, DTA PO Box 4017 Taunton, MA 02780-9805. Você também pode enviar um fax ou uma carta requerendo uma audição para a Division of Hearings no 617-348-5311.

Mantenha uma cópia do recurso de apelação e ligue para a Division of Hearings no 617-348-5321 ou 1-800-882-2017 para se certificar de que eles receberam seu apelo. Você também tem o direito de solicitar uma audiência se o seu atendente o ameaçar, não seguir as regras, violar a sua privacidade ou não tratá-lo com dignidade e respeito. Você pode trazer um amigo, membro da família, um agente comunitário ou um advogado para ajudá-lo em qualquer reunião que possa ter com o DTA. [masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights](http://masslegalhelp.org/income-benefits/food-stamp-rights)

## **Recertificação**

Cerca de 45 dias antes do término do período de certificação, um agente do DTA lhe enviará uma carta e uma forma de recertificação. Preencha todo o formulário e envie-o para manter os seus benefícios.



# SUPERMERCADOS EM TORNO DE SOMERVILLE

SUPERMERCADO	PREÇO	OFERECE	SNAP/EBT, WIC	COUPONS	ESTAÇÃO MAIS PRÓXIMA
Market Basket (Demoulas) 400 Somerville Ave, Somerville Seg-Sab: 7:00-21:00, Dom: 7:00-19:00 617-666-2420	Price: \$	Tem uma grande variedade de frutas e vegetais frescos; produtos danificados tem desconto. Produtos alimentícios sem marca famosa estão disponíveis para a maioria dos produtos.	SNAP/EBT & WIC	Nenhum desconto disponível com sacola reutilizável Publica anúncios semanais. Mais informações na web: mydemoulas.com	Somerville Ave @ Church St. & @ School St. (Bus 87)
McKinnon's Davis Sq., 239 Elm St. Somerville Seg-Sab: 7:00-20:00, Dom: 8:00-18:00	Price: \$	Oferece uma grande variedade de carnes e frutos do mar de qualidade a preços baixos. Carnes pré-marinadas disponíveis.	SNAP/EBT. Não aceita WIC.	Aceita cupons dos fabricantes. Não aceita cupons concorrentes. Não aceita cupons em conjunto mckinnonsmarkets.com	Elm St. @ Chester St. & Grove St. @ Highland Ave (Buses 87, 88, 89, 90, 94, 96) Elm St. @ Russell St. (87, 96) MBTA: Davis Sq. Station (Red Line)
ALDI Fellsway Plaza 630 Fellsway, Medford Seg-Sab: 9:00-21:00, Dom: 9:00-19:00 855-955-2534	Price: \$	Produtos alimentícios sem marca. Cobra pelas sacolas de compras e 25 centavos para usar o carrinho de compras. Não aceita cartão de crédito, apenas de debito.	SNAP/EBT. Não aceita WIC.	No.	Wellington Station (orange line)
Trader Joe's 211 Alewife Brook Pakwy, Cambridge Seg-Dom: 8:00-22:00 617-498-3201	Price: \$	Alimentos saudáveis, os da marca da loja são mais baratos e comida pré-fabricada.	SNAP/EBT. Não aceita WIC.	Não tem uma cópia de cupom oficial. Aceita cupons dos fabricantes. Não publica anúncios semanais. Nenhum cupom é oferecido para produtos Trader Joe ou produtos de loja.	Concord Ave @ Wheeler St. & Concord Ave @ Fawcett St. (Buses 74, 78). MBTA: Alewife Station (Red Line)
b. fresh 244 Elm St, Somerville Seg-Dom: 7:00-22:00 617-997-2292	Price: \$\$	Variedade de frutas e legumes frescos; alimentos saudáveis pre-fabricados	SNAP/EBT. Não aceita WIC	Anúncios semanais disponíveis na internet: bfresh.com	Onibus 87, 88, 89, 90, 94, 96
Star Market 275 Beacon St., Somerville Seg-Dom: 7:00-22:00 617-354-7023	Price: \$\$	Tem filas mais curtas no caixa	SNAP/EBT & WIC.	Anúncios semanais disponíveis na internet: www.shaws.com.	

# SUPERMERCADOS EM TORNO DE SOMERVILLE

SUPERMERCADO	PREÇO	OFERECE	SNAP/EBT, WIC	COUPONS	ESTAÇÃO MAIS PRÓXIMA
Star Market in Porter Sq., 49 White St., Cambridge Aberto 24 horas, 7 dias da semana 617-492-5566	Price: \$\$	Facilmente acessível pela Linha Vermelha MBTA.	SNAP/EBT & WIC	Anúncios semanais disponíveis na internet: shaws.com	Somerville Ave @ Sacramento St., Somerville Ave @ Lowell St., Somerville Ave @ Spring St. (Buses 83, 87)
Stop & Shop 779 McGrath Hwy, Somerville Seg-Dom: 7:00-23:00 617-666-1024	Price: \$\$	Tem uma seção grande de comida étnica. Aberto à noite e entrega comida por uma pequena taxa. Tem um Dunkin Donuts, uma agência do Citizens Bank, wi-fi e área para sentar.	SNAP/EBT & WIC	Registre-se para o cartão Stop & Shop Disponível on-line stopandshop.com	Broadway @ Kensington Ave, Broadway @ Macarthur St., Broadway @ McGrath Hwy (Buses 101, 89, 89/93)
Stop and Shop 105 Alewife Brook Pkwy, Somerville Seg-Dom: 7:00-22:00 617-625-1546	Price: \$\$	Tem uma seção grande de comida étnica. Aberto à noite e entrega comida por uma pequena taxa.	SNAP/EBT & WIC	Registre-se para o cartão Stop & Shop Disponível on-line www.stopandshop.com/	Onibus 80 and 94
Shaw's Market 14 McGrath Hwy, Somerville Seg-Dom: 7:00-24:00 617-625-4070	Price: \$\$	Localizado na área comercial, o Twin City Plaza, com uma variedade de outras lojas.	SNAP/EBT & WIC	Anúncios semanais disponíveis na internet. Cupons disponíveis no website da shaw.com. Aceita dois cupons em conjunto shaws.com	O'Brien Hwy @ Twin City Plaza & 225 Msgr O'Brien Hwy (Buses 80, 87, 88)
Whole Foods 45 Beacon St., Somerville Seg-Dom: 8:00-22:00 617-902-9300	Price: \$\$\$	Tem uma grande variedade de frutas e vegetais frescos. Alimentos saudáveis, com a marca de loja e pré-fabricados	SNAP/EBT. Não aceita WIC.	Cupons impressos disponíveis on-line: wholefoodsmarket.com/coupons.	Beacon St. @ Cooney St. (Bus 83)
Whole Foods 2151 Mystic Valley Pkwy, Medford Seg-Dom: 8:00-21:00 781-395-4998	Price: \$\$\$	Tem uma grande variedade de frutas e vegetais frescos. Alimentos saudáveis, com a marca de loja e pré-fabricados	SNAP/EBT. Não aceita WIC.	Cupons impressos disponíveis on-line: www.wholefoodsmarket.com/coupons	Onibus 80 & 94

## GOSTARIA DE SE MANTER ENVOLVIDO?

**Junte-se** ao Food Security Coalition. Reuniões acontecem mensalmente, atualmente na terceira quinta-feira do mês às 14:00. Eles ajudam com informações sobre o recurso de compartilhamento. Traga o seu time para fazer a diferença. Entre em contato com Lisa através do [lbrukilacchio@challiance.org](mailto:lbrukilacchio@challiance.org) ou 617-591-4433

**Entre em contato com** os programas listados neste guia para oferecer seu tempo e apoio. O Community Meals (Refeições Comunitárias), o Food Pantries (Despensa de Alimentos) e o Bag Programs (Cestas Básicas) sempre se utilizam de ajuda. Ofereça uma mãozinha a Feira Móvel de Frutas e Verduras entrando em contato com o Shape Up Somerville no 617-625-6600x4321)

**Cultive Alimentos para Compartilhar.** Entre em contato com a Coalizão se você quiser ajudar na distribuição de produtos extras que você plantou, quer seja a partir de seus canteiros ou frutos de árvores. (Por favor, mantenha o seu solo testado para o chumbo antes de considerar a doação). Além disso, participe de iniciativas de agricultura urbana locais, tais como Groundwork Somerville ([admin@groundworksomerville.org](mailto:admin@groundworksomerville.org)), Green City Growers([www.greencitygrowers.com](http://www.greencitygrowers.com)), ou o Somerville Community Growing Center ([info@thegrowingcenter.org](mailto:info@thegrowingcenter.org)) para saber mais.

Cozinhe para Outros! mobilize indivíduos, empresas, grupos cívicos, educativos e religiosos para oferecer comida caseira preparada para os vizinhos vulneráveis que procuram assistência de agências de serviços humanos, estudantes que trabalham para melhorar suas vidas em programas após a escola e as famílias que lutam com insegurança alimentar. Entre em contato através do [info@ccooks.org](mailto:info@ccooks.org) ou 617-501-1073.

### **Ajude com a Distribuição de Alimentos.**

Food For Free (alimentos grátis) ([development@foodforfree.org](mailto:development@foodforfree.org)) coleta e redistribui alimentos na área, servindo a muitas agências. Eles têm recentemente se juntado ao programa, que pode utilizar voluntários com veículos para transportar alimentos durante os breaks da faculdade ([LCSFoodRescue@gmail.com](mailto:LCSFoodRescue@gmail.com)) Somerville Backpack Program utiliza ajuda em múltiplas oportunidades para programas contra a fome entre estudantes, [somervillebackpackprogram@gmail.com](mailto:somervillebackpackprogram@gmail.com) com Somerville Cambridge Elder Services ([vol@eldercare.org](mailto:vol@eldercare.org) ou 617-628-2601, x3051) necessita de voluntários para preparar refeições nos meses de inverno para assegurar alimentos para idosos ou pessoas com habilidades.

**Contribua.** A maioria destas organizações aceitam doações em dinheiro para apoiar seus programas. Cheque o website destas ou faça uma visita para doar.

**Participe.** Confira o relatório do Project Bread sobre a fome no MA - e os esforços políticos relacionados: <http://www.projectbread.org/get-the-facts/>

## NOSSOS PARCEIROS NA PREPARAÇÃO DESTE GUIA

### **Somerville Food Security Coalition**

The Food Security Coalition se reúne mensalmente para discutir as barreiras para o combate à fome das populações residentes nas áreas particularmente vulneráveis e trabalha para encontrar soluções para estas barreiras. [somerville-foodsecurity.org](http://somerville-foodsecurity.org)

### **Somerville Community Health Agenda**

Uma parceria entre a Cambridge Health Alliance, o Somerville Health and Human Services Department e outras agências da cidade e organizações comunitárias para facilitar os processos de saúde pública, a fim de melhorar a saúde dos residentes de Somerville. [challiance.org/IntheCommunity/SomervilleHealthAgenda.aspx](http://challiance.org/IntheCommunity/SomervilleHealthAgenda.aspx)

### **Somerville Homeless Coalition**

A missão desta coalizão é proporcionar aos indivíduos sem-abrigo, sem-teto ou próximos disto e suas famílias com serviços de apoio individualizado e soluções customizados, com o objetivo de obtenção e manutenção de habitação a preços acessíveis. Assistência alimentar, incluindo despensas de alimentos e jantares comunitários é um dos programas-chave desta organização. [somervillehomeless-coalition.org/programs/food-services](http://somervillehomeless-coalition.org/programs/food-services)

### **Shape Up Somerville-** City of Somerville Health & Human Services

Shape Up Somerville (SUS) trabalha para construir e manter uma comunidade saudável e mais equitativa em Somerville, MA, através de políticas, sistemas e mudanças ambientais.

**Um agradecimento especial** ao Programa SomerVIVA de apoio às comunidades imigrantes da Prefeitura de Somerville, a Somerville Public Schools Multilingual Services por colaborarem com a tradução deste guia, a Graphic Design and Visual Communications da Somerville High School ([cgerlach@k12.somerville.ma.us](mailto:cgerlach@k12.somerville.ma.us)) e o Jonathan M. Tisch College of Civic Life no apoio do material impresso.

# the story

*The data say that for many people food is not affordable and accessible because of the number of people living in poverty (or undocumented). We want to tell this story because there are resources in Somerville to help.*

# Food Security Data Mural

The hands alternate showing factoids about food security and resources in our community that can help.

We selected quotes to concretize the ways that food is neither affordable nor accessible for many community members.

The circle of hands represents a human connection offering and accepting support of different types.

We choose the icons around the central circle to present places and groups within the Coalition and Somerville.

We included a few specific contacts for audiences in need - a phone number and website that have more information and lists of resources to help.

The house, broccoli and pencil represent that the data showed housing, education and food all being connected in the struggle to achieve food security.

The rings on the outside are a more abstract representation, showing the percentage of Somerville living in poverty over time. The wider the ring, the more people living in poverty that year.

