

በCovid-19 ወቅት፣ በዲስትሪክቱ የአዋቂ የምግብ ፕሮግራም የሚገኝባቸው ቦታዎች

መጋቢት 11 ቀን 2020 ዓ.ም. (March 20th, 2020)፣ አዲስ ወይም የተሻሻለ

በኮሮናቫይረስ ወቅት፣ የምግብ እርዳታ ስለሚሰጥባቸው፣ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ወደ ዲ.ሲ. የምግብ ፖሊሲ ካውንስል ድህረ-ገጽ፡

<https://dcfoodpolicy.org/resources/coronavirus/> ይሂዱ

ወደ ተጨማሪ ተመጣጣኝ የምግብ እርዳታ ፕሮግራም (SNAP) እንዴት መመዘገብ (Sign up) ማድረግ እንደሚቻል፡

የዲስትሪክቱ የSNAP ፕሮግራም፣ ነዋሪዎች ለመልካም ጤንነት የሚያስፈልጋቸውን ምግብ ለመግዛት እንዲችሉ ይረዳል። ግለሰቦች የSNAP ጥቅማ ጥቅሞችን ለማግኘት፣ ወደ ዲ.ሲ. የሰብዓዊ አገልግሎቶች መምሪያ በአንላይን ወይም በ(202) 671-4200 ማመልከት ይቻላል። በCOVID-19 ወቅት ውስጥ፣ በአሁኑ ጊዜ የSNAP ተጠቃሚ ለሆኑ ሁሉ፣ ካለምንም ማመልከቻ ወዲያውኑ እንደገና ይታደሳል።

ወደ ሴቶች፣ ህፃናት እና ልጆች (WIC)፣ ተጨማሪ ተመጣጣኝ ምግብ ፕሮግራም፣ እንዴት መመዘገብ (Sign up) ማድረግ እንደሚቻል፡

WIC ለነፍሰጠር ሴቶች፣ ህፃናት፣ እና እስከ 5 ዓመት ዕድሜ ክልል ውስጥ ለሚገኙ ልጆች፣ በጣም አስፈላጊ የሆነ አገልግሎቶችን እና በንጥረ ነገር የበለፀጉ ምግቦችን ይሰጣል። ግለሰቦች፣ በዲ.ሲ. የጤና መምሪያ አማካኝነት፣ በ(800) 345-1WIC በመደወል፣ ለWIC ማመልከት ይችላሉ።

ይዘው የሚሄዱትን (Grab and Go) ምግቦች የሚሰጡ የመመገቢያ ቦታዎች

- ❑ Little Sesame፣ hDreaming Out Loud ጋር በመተባበር፣ ተጋላጭ ለሆኑ ማህበረሰቦች፣ በKelly Miller Middle School – ትምህርት ቤት ውስጥ፣ ከሰኞ - አርብ ከ4:00-6:00pm ባለው ሰዓት በ301 49th St NE ምግብ ይሰጣል።
- ❑ በ'N Street Village፣ በትንሽ ከረጢት የታሸገ (bagged) ቁርስ ከ7:00-8:30am በየቀኑ የሚሰጥ እና በትንሽ ከረጢት የታሸገ (bagged) ምሳ ከ12:00-12:30pm በየቀኑ በ1333 N St NW ይሰጣል።

የምግብ/የግርሰሪ ማከፋፈያ ቦታዎች፣ በቅድሚያ ታሸገው የተዘጋጁ የምግብ ሳጥኖች የሚሰጥባቸው ቦታዎች

- ❑ በAllen Chapel AME ቤተክርስቲያን ውስጥ አርብ ከ9:30am-12:00pm እና በ1ኛ፣ 3ተኛ እና 5ተኛው እረብ እለት በ8:30am-10:30 am በ2498 Alabama Ave SE
- ❑ በሕክምና ታካሚዎች የሆኑና አስቸኳይ እንክብካቤ ለሚያስፈልጋቸው፣ በBread for the City፣ NW ማዕከሉ ከ8:30 am-12pm ግርሰሪዎችን ይሰጣል፤ (የSW ማዕከሉ ግን ዝግ ነው)። የNW ማዕከል በ1525 7th St NW #3201 ይገኛል።
- ❑ የFather McKenna ማዕከል፣ ከሰኞ እስከ ሐሙስ ከ1:30 – 4:00PM በ19 I St NW, Washington DC አድራሻ
- ❑ የLaSalle Backus የትምህርት ካምፓሶች፣ አርብ ከ12:00pm-2:00pm በ501 Riggs Rd NE አድራሻ
- ❑ የMartha's Table፣ በThe Commons በሚገኘው የገበያ ቦታ፣ በወር አንድ ጊዜ፣ ምርቶችንና የምግብ ስፍራ (pantry) ዕቃዎችን፣ ከሰኞ-አርብ ከ11:00 am – 4:00 pm፣ ማክሰኞ ከ11:00 am – 6:00 pm በ2375 Elvans Rd SE
- ❑ የMartha's Table ገበያ በThe Maycroft፣ በሚገኘው የገበያ ቦታ በወር አንድ ጊዜ፣ ምርቶችንና የምግብ ስፍራ (pantry) ዕቃዎችን፣ ከሰኞ-አርብ ከ11:00 am – 3:00 pm በ1401 Columbia Rd NW
- ❑ በUrban Outreach፣ ሁልጊዜ ሐሙስ እና ቅዳሜ ከ10:00am-2:00pm በ5343 C St SE ይኖራል። ለተጨማሪ መረጃ፣ በ(202) 575-4867 ይደውሉ። የድምፅ መልዕክት (voicemail) ያስቀምጡ፣ የሚያነጋግርዎ ሰው ይደውላል።

በማህበረሰብ ወጥ ቤቶች የሚሰጥ ነፃ ምግቦች

የማህበረሰብ የወጥ ቤቶች (kitchens) ምግብ ለሚያስፈልጋቸው ሁሉ ምሳን የሚሰጥ እና የምግብ ቤቶችን (ሬስቶራንቶች) የገን በሮችን በመጠቀም ይሰራሉ።

- ❑ በAmerican Eats Tavern፣ ከ12 – 5pm – በየቀኑ በ3139 M St NW አድራሻ
- ❑ በJaleo፣ 480 7th St NW (Penn Quarter)
- ❑ በOyamel Cocina Mexicana፣ 401 7th St NW
- ❑ በZaytinya፣ 701 9th St NW

ተጨማሪ የሚወሰዱ (Take Out) ነፃ ምግቦች፣ በልዩ ሁኔታ ውስጥ ለሚገኙ አዋቂ ሕዝቦች

የምግብ ኢንዱስትሪ ስራተኞች፡

- ❑ በHook Hall፣ በየቀኑ ከ6-8 pm፣ በ3400 Georgia Ave NW አድራሻ (የቤተሰብ ምግቦች እና የእንክብካቤ መስጫ ጥቅሎችም (kits) ይኖራሉ)

አዛውንቶች (Seniors)፡

- ❑ Medium Rare፣ በዲ.ሲ. ውስጥ፣ ዕድሜያቸው ከ70+ ሆነው ለብቻቸው ላሉ አዛውንት ማህበረሰቦች ነፃ ምግቦችን ያስረጫል። ለመረጃ እና ምግብ እንዲሰጥ ለመጠየቅ በmail@MediumRareRestuarant.com ኢሜል ያድርጉ።

በCovid-19 ወቅት፣ በዲስትሪክቱ የአዋቂ የምግብ ፕሮግራም የሚገኝባቸው ቦታዎች

መጋቢት 11 ቀን 2020 ዓ.ም. (March 20th, 2020)፣ አዲስ ወይም የተሻሻለ

በኮሎኒያል ወቅት፣ የምግብ እርዳታ ስለሚሰጥባቸው፣ ተጨማሪ መረጃ ለማግኘት፣ ወደ ዲ.ሲ. የምግብ ፖሊሲ ካውንስል ድህረ-ገጽ፡

<https://dcfoodpolicy.org/resources/coronavirus/> ይሂዱ

የሆስፒታል ሠራተኞች (ከሕጋዊ የመታወቂያ ወረቀት (ID) ጋር)፡

- ❑ በRasa፣ ነፃ የሚወሰድ (take-out) ምግቦች ለሆስፒታል የቡድን አባላት እና ቤተሰቦቻቸው በ1247 First St SE
- ❑ በ&Pizza፣ ነፃ ፒዛ ለሆስፒታል ሰራተኞች – በBarracks Row፣ በChinatown፣ በDupont፣ በE Street፣ በH Street፣ በHotel Hive፣ በK Street፣ በU Street፣ በRayburn፣ በTenleytown፣ በPotomac Yards (ልዩ የሆነው ከድ ለማግኘት፣ 200-03 #Hero ትክክል (text) ያድርጉ)

ጤናማ ኮርነር ቅናሾች (Healthy Corner Discounts)

በሁሉ የዲ.ሲ. አገራቸው፣ የተመጣጠነ ምግብ መኖሩን ለማረጋገጥ፣ የዲ.ሲ. ማዕከላዊ የወጥ ቤት ጤናማ ኮርነሮች ፕሮግራም (DC Central Kitchen’s Healthy Corners program)፣ አዳዲስ ምርቶችን፣ ሙሉ ፍራፍሬዎችንና አታክልቶችን የማዳረስ ክንውኖቹን በመቀጠል እና እስከ 50% ቅናሽ አድርጓል። ከዚህ በታች ተካፋይ የሆኑ ሰቆች ዝርዝርን ያገኛሉ፤ እንዲሁም የSNAP ጥቅም ጥቅሞችን በሚጠቀሙ ጊዜ፣ በአዳዲስ ምርቶች ላይ የ\$5 የሚያገኙባቸው ቦታዎች **በደማቅ (bold) ተዘርዝረዋል።**

A & S Grocery, 4748 Sheriff Road NE	Anacostia Market, 1303 Good Hope Road SE
Ambo Market at 301 P ST NW	Bodega Market, 1136 Florida Ave NE
BP Benning Marketplace, 4400 Benning Rd NE	BP Blaire Gas Station, 7000 Blair Rd NW
Brookland Supermarket & Deli at 2815 7TH St NE	Capitol Market, 2501 North Capitol St NE
Circle 7, 1211 Mt. Olivet Road NE	Crown Gas Station Florida Ave, 908 Florida Ave NW
DC Mini Mart, 1828 1st Street NW	Dollar Plus Food Store (Penn Ave), 2529 Pennsylvania Ave SE
Dollar Plus Food Store (Bladensburg Rd.), 3182 Bladensburg Rd NE	Dollar Plus Food Supermarket (Howard Rd.), 1453 Howard Road SE
Economy Market, 1804 D St NE	Elmira Grocery, 4401 South Capitol Street SW
Exxon Gas Station at 1601 New York Ave NE	FlexCare Pharmacy, 3857 Alabama Ave SE
Fort Drum Market, 4868 MLK Jr. Ave SE	G&G Grocery, 2924 Minnesota Ave SE
Good Food Market, 2006 Rhode Island Ave NE	Grubb’s Southeast Pharmacy, 1800 MLK Jr Ave SE
Helen Mart, 4907 Nannie Helen Burroughs Ave NE	Holiday Market, 3509 Wheeler Rd SE
Kwik Stop, 4801 Georgia Ave NW	Langdon Market at 2409 Franklin St NE
Liff’s Market, 600 Alabama Ave SE	Market 77, 3021 Georgia Ave NW
McKinley Market, 321 T Street NE	Mellon Market, 2921 Martin Luther King Jr Ave SE
Missouri Avenue Market, 5900 Georgia Ave NW	MLK Mini Mart, 3333 MLK Jr. Ave SE
Neighborhood Market, 1611 Rhode Island Ave NE	Newton Market, 3600 12th St NE
Night N Day 24 Hour Store, 5026 Benning Rd SE	Northeast Supermarket, 1201 Mt Olivet Rd NE
Secrets of Nature, 3923 South Capitol St SW	Shiple Super Market, 2283 Savannah Street, SE
Smiley Mart, 3019 Martin Luther King Jr Ave SE	Sonya’s Market, 2833 11th St NW
Starlight Food, 5424 5th St NW	Sunbeam Market, 2324 North Capitol St NW
Texas Convenience Store, 4350 Texas Ave SE	The Cupboard, 1504 East Capitol Street NE
T&G Grocery, 1727 North Capitol St NE	Thomas & Sons Food Market 3425 Benning Rd NE
Toni’s Market, 5319 East Capitol Street SE	Uptown Market, 2701 14th St NW
Wheeler Market, 4133 Wheeler Rd SE	Z Mart, 1507 Kenilworth Ave NE