

Как я могу... экономить на продуктах питания?

Программа дополнительной помощи в предоставлении питания (**Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP**), ранее известная как продовольственные талоны, помогает людям платить за продукты питания. Участники программы SNAP получают карточку, которая действует как дебетовая карточка. Право на участие определяется уровнем дохода, расходами, собственностью и составом семьи. Средние ежемесячные льготы для жителей Филадельфии в возрасте старше 60 лет составляют \$100.

Позвоните по следующим номерам, чтобы узнать, соответствуете ли вы критериям для участия в программе SNAP, а также чтобы получить помощь в заполнении заявления:

BenePhilly: 1-800-236-2194

BenePhilly — это центр регистрации, который поможет вам заполнить заявление на SNAP по телефону, если вам свыше 60 лет.

Горячая линия Food Stamp Hotline: 215-430-0556
Коалицию по борьбе с голодом Филадельфии (Greater Philadelphia Coalition Against Hunger): поможет вам подать заявление на участие в SNAP по телефону и поможет разрешить любые проблемы, связанные с заявлением или вашим делом.

Вы также можете подать заявление на SNAP лично в вашем Окружном отделении социальной помощи (County Assistance Office) или онлайн на сайте: www.compass.state.pa.us. Чтобы найти местное отделение, позвоните в **Горячую линию Food Stamp Hotline: 215-430-0556**.

Как я могу... питаться общими обедами в своем районе?

Центры для престарелых, связанные с **Организацией помощи престарелым Филадельфии (Philadelphia Corporation for Aging, PCA)**, предлагают полезные обеды за небольшую сумму в день. Чтобы найти центр для престарелых недалеко от вас, позвоните в **Горячую линию PCA Helpline: 215-765-9040**.

Другие организации по городу имеют программы бесплатных обедов или завтраков. Чтобы найти программу недалеко от вас, позвоните в **Коалицию по борьбе с голодом (Coalition Against Hunger): 215-430-0556**.

Как я могу... заказать доставку продуктов питания себе домой?

SuperFresh, Fresh Grocer, ShopRite, Fine Fare, Shop n Bag и некоторые другие сетевые продуктовые магазины в Филадельфии предлагают услуги доставки продуктов питания бесплатно, за небольшую плату или за покупку на минимальную сумму. Чтобы узнать, предлагается ли такая услуга недалеко от вас, позвоните по номеру 311 или спросите кассира в вашем местном магазине. Большинство крупных продуктовых магазинов также принимают талоны SNAP.



Как я могу... получить коробки с продуктами питания бесплатно или по низкой цене?

Благотворительные столовые по всему городу предлагают коробки с непортящимися продуктами питания. Чтобы найти благотворительную столовую, позвоните в **Коалицию по борьбе с голодом (Coalition Against Hunger): 215-430-0556**.

Программа дополнительного питания (Commodity Supplemental Food Program) бесплатно предлагает ежемесячные коробки с продуктами питания для престарелых людей в возрасте старше 60 лет с ограниченным доходом. Коробки выдаются через более чем 90 различных организаций по всему городу. Чтобы найти организацию недалеко от вас, позвоните в **Горячую линию Philabundance Food Help Line: 1-800-319-FOOD (3663)**.

Организация помощи евреям (Jewish Relief Agency, JRA) бесплатно доставляет коробки с непортящимися кошерными продуктами питания, овощами и фруктами один раз в месяц по всей Филадельфии и близлежащим округам, вне зависимости от возраста или вероисповедания. Чтобы найти ближайшую точку, позвоните **610-660-0190** или **215-281-7572**.



Справочник по ресурсам питания для престарелых жителей Филадельфии

По мере старения вам может становиться все сложнее покупать здоровую, недорогую пищу. В этом справочнике вы найдете информацию о ресурсах в городе Филадельфия, которые помогут вам сэкономить и получить необходимую пищу. Здесь вы найдете информацию о:

- SNAP (продовольственные талоны)
- Доставке продуктов питания или готовых обедов на дом
- Скидках на свежие фрукты и овощи
- Общих обедах или ужинах
- Программах раздачи коробок с продуктами питания
- Доставке продуктов питания

Чтобы просмотреть этот справочник онлайн, включая ссылки на веб-сайты программ, посетите сайт: www.pcaCares.org/foodresources





Как я могу... заказать доставку пищи к себе домой?

Если вам сложно готовить или ездить за покупками, PCA и другие местные организации могут доставить продукты питания или готовые обеды вам домой. Информация, представленная ниже, поможет вам найти подходящие для вас услуги.

Организация помощи престарелым Филадельфии (Philadelphia Corporation for Aging, PCA): 215-765-9040
Районы обслуживания: в пределах города
Стоимость: бесплатно

Примечания. Если вы отвечаете критериям для получения других услуг, предоставляемых PCA, вы можете иметь право на доставку продуктов питания или готовых обедов на дом. Менеджер по уходу, который занимается оценкой ваших нужд в уходе, определит, соответствуете ли вы критериям для получения этой услуги.



MANNA: 1-866-626-6209
Районы обслуживания: в пределах города
Стоимость: бесплатно
Примечания. MANNA предлагает услуги по доставке замороженных готовых обедов для людей с серьезными заболеваниями и определенными требованиями к питанию.

Aid for Friends: 215-464-2224
Районы обслуживания: в пределах города
Стоимость: бесплатно
Примечания. Для клиентов, которые не могут покинуть свое жилье или изолированных от других людей.

Chestnut Hill Meals on Wheels: 215-233-5555
Районы обслуживания: Germantown, Mt. Airy, Chestnut Hill, некоторые районы Springfield Township
Стоимость: \$7/день, \$35/неделя
Примечание. Предлагается финансовая помощь.

Klein-JCC's Home-Delivered Meals:
215-698-7300, доб. 197
Районы обслуживания: Northeast Philadelphia, округ Eastern Montgomery, округ Lower Bucks, Center City, South Philadelphia
Стоимость: обед для друга: \$2/за пожертвование продуктов питания. Полное обслуживание: \$5/готовый обед или ужин
Примечание. Предлагается финансовая помощь.

Homelink's Meals on Wheels: 267-682-1026
Районы обслуживания: некоторые районы в северо-западной, южной, западной и северной Филадельфии
Стоимость: \$5/готовый обед или ужин
Примечания. Принимаются SNAP (продовольственные талоны), и может предоставляться другая финансовая помощь.

Northeast Meals on Wheels: 215-745-9066
Районы обслуживания: Lower Northeast Philadelphia
Стоимость: \$40/неделя

21st Ward Meals on Wheels: 215-482-0249
Районы обслуживания: Roxborough, Manayunk, Wissahickon
Стоимость: в рабочие дни – \$25/неделя



Как я могу... сэкономить на свежих фруктах и овощах?

Потребление свежих фруктов и овощей является одним из самых важных способов поддержания здоровья, особенно во время старения. Следующие программы помогут вам сэкономить деньги на высококачественных овощах и фруктах.

Philly Food Bucks представляют собой купоны, которые позволяют получателям SNAP получать \$2 на бесплатные овощи и фрукты за каждые \$5, потраченных на утвержденных фермерских рынках. Купоны можно получить на фермерских рынках. Чтобы найти ближайший к вам фермерский рынок, позвоните по номеру **311**.

Программа **Senior Farmers' Market Nutrition** каждое лето предлагает ваучеры на \$20 для престарелых жителей Филадельфии в возрасте старше 60 лет. Ваучеры можно получить в центрах для престарелых в PCA. Ваучеры действуют до конца ноября и могут использоваться для покупки свежих фруктов и овощей, выращиваемых в штате Пенсильвания. Для получения дополнительной информации позвоните в **Горячую линию PCA Helpline: 215-765-9040**.

Программа **SHARE Food Program** предлагает упаковки овощей и фруктов, мяса и других продуктов с большими скидками. Вы можете заказывать продукты из меню и забирать свой пакет ежемесячно в посреднической организации. Чтобы найти посредническую организацию, позвоните в **SHARE: 215-223-2220**.

Fresh for All подобна передвижному фермерскому рынку, который бесплатно раздает свежие фрукты и овощи жителям региона Greater Philadelphia. Любой может воспользоваться этой услугой, но участники должны принести с собой базовую информацию о доходе и составе семьи. Чтобы получить список точек, позвоните в **Горячую линию Philabundance's Food Help Line: 1-800-319-Food (3663)**.

Fair Food Farmstand предлагает **Double Dollars**, программу, которая позволяет жителям, подписанным на талоны SNAP, получать купон на \$5 за каждые \$5, потраченные на фрукты и овощи. Fair Food находится на рынке Reading Terminal рядом с перекрестком улицы 12th и улицы Arch. Для получения дополнительной информации позвоните в **Fair Food: 215-386-5211, доб. 120**.

Iovine Brothers Produce Market предлагает 10% скидку престарелым жителям. Рынок находится в юго-восточном углу рынка Reading Terminal, недалеко от перекрестка улицы 11th и улицы Filbert.

По городу также имеются общинные огороды, на которых вы можете выращивать, покупать или обмениваться продуктами питания с соседями. Чтобы найти огород недалеко от вас, позвоните в **Садоводческое общество Филадельфии (Pennsylvania Horticultural Society): 215-988-8800**.