

## Mga Pamamahagi ng Pagkain at Lagayan ng Pagkain

Ang mga lagayan at pamamahagi ng pagkain ay bukas sa sinuman, at marami pa rin ang mga may opsyong drive-through.

**Feeding San Diego** sa (858)452-3663 o pumunta sa [feedingsandiego.org/get-help](https://feedingsandiego.org/get-help).

**Jacobs & Cushman San Diego Food Bank** sa (866)350-3663 o pumunta sa [sandiegofoodbank.org/gethelp](https://sandiegofoodbank.org/gethelp).

**The Salvation Army** pumunta sa <https://shorturl.at/hQX67> para mahanap ang pinakamalapit na lokasyon.

Maaari ka ring **tumawag sa 2-1-1** upang mahanap ang pinakamalapit na pamamahagi ng pagkain sa iyo.

Bisitahin ang aming website [sdhunger.org/resources#distribution](https://sdhunger.org/resources#distribution)

Ang tulong sa pagkain ay **HINDI** isang Pabigat/Umaasa sa Gobyerno (*Public Charge*).

Ang paggamit ng tulong sa pagkain ay hindi makakaapekto sa iyong katayuan sa imigrasyon.

## Makipag-ugnayan sa amin

Address sa Pagpapadala ng Koreo:

845 15th Street, Ste 103

San Diego, CA 92101

(619) 501-7917

[info@sdhunger.org](mailto:info@sdhunger.org)

Ibahagi ang flyer na ito sa ibang wika:



## County ng San Diego Mga Mapagkukunan ng Tulong sa Pagkain

Spring 2024 ini-sponsor ng:



Na-update noong 02/21/2024



## CalFresh (kilala rin bilang SNAP o food stamps)

Ang programang ito ay nagbibigay ng pera sa isang parang debit na card na gagamitin sa mga pamilihan at farmers' market upang bumili ng pagkain kapag kulang ang pera.

**Sino ang kwalipikado?** Ang limitasyon ng kita ay nag-iiba ayon sa laki ng sambahayan. Para sa isang pamilyang may 4, ang limitasyon ng kita ay \$5,000/buwan.

Laki ng Sambahayan	Kabuuang Buwanang Kita 200% FPL	Buwanang Saklaw ng Benepisyong ng CalFresh
1	\$2,430	\$23-291
2	\$3,288	\$23-535
3	\$4,144	\$23-766
4	\$5,000	\$23-973
5	\$5,858	\$23-1155
+ Miyembro ng Pamilya	+ \$858	+ \$219

Ang mga alituntunin sa kita ay epektibo sa Oktubre 2023-Setyembre 2024

**Magkano ang makukuha ko?** Ang mga benepisyong ay batay sa kita at gastos ng sambahayan. lulat ang lahat ng karapat-dapat na buwanang gastusin tulad ng upa, utilities, mga bayarin sa pangangalaga ng bata o sa medikal, upang madagdagan ang halaga ng iyong benepisyong.

**Mga paraan para mag-apply:** 1) Mag-apply online sa Benefits Cal, [benefitscal.com](https://benefitscal.com); 2) Tumawag sa 2-1-1 San Diego (dial 211); o 3) humanap ng kwalipikadong nonprofit na malapit sa iyo upang matulungan ka sa proseso: [sdhunger.org/getcalfresh](https://sdhunger.org/getcalfresh).

## Mga Pagkain sa Paaralan at Summer-EBT



Sa taon ng pasukan, ang almusal at tanghalian sa paaralan ay libre para sa lahat ng mag-aaral sa California.

Nangongolekta ang bawat distrito ng mga aplikasyon para sa pagkain o mga form ng kita ng samabahayan mula sa mga magulang upang makakuha ng mahalagang pondo para sa mga paaralan.



**Summer-EBT sa 2024!** Ito ay isang bagong programa na magbibigay ng \$120 sa isang beses na pagbabayad upang makabili ng mga bilingin sa panahon ng tag-araw sa isang parang debit na card. Ang mga batang naka-enrol na sa CalFresh, CalWorks at Medi-Cal ay awtomatikong masi-certify para makatanggap ng mga benepisyong. Kung hindi, kakailanganin ng mga magulang na mag-opt in sa pamamagitan ng alternatibong form ng kita, upang ma-access ng kanilang mga anak ang Summer-EBT. Bisitahin ang aming website [sdhunger.org](https://sdhunger.org) para sa mga paparating na update.

## Mga Pagkain para sa mga Matatanda

Available ang mga mura hanggang sa libreng pagkain para sa mga matatandang may edad 60+. Bisitahin ang [bit.ly/older-adult-meals](https://bit.ly/older-adult-meals) o tumawag sa 2-1-1.

**Meals on Wheels** ay nag-aalok ng pagpipiliang isa o dalawang masusustansyang pagkain sa loob ng pitong araw sa isang linggo. Mag-sign up sa [meals-on-wheels.org/get-meals/sign-up-get-meals/](https://meals-on-wheels.org/get-meals/sign-up-get-meals/) o para sa dagdag na impormasyon, tumawag sa (619) 260-6110.

**Jacobs & Cushman San Diego Food Bank** ay nagbibigay ng mga kahon ng pagkain sa mga site sa buong county. Tumawag sa (866) 350-3663 o pumunta sa [sandiegofoodbank.org/gethelp](https://sandiegofoodbank.org/gethelp).



## Kababaihan, Sanggol at Mga Bata

Nagbibigay suporta sa pagpapasuso, edukasyon sa nutrisyon, at pera para sa masustansyang pagkain para sa mga buntis at nagpapasusong ina at mga batang edad 0-5. Para sa dagdag na impormasyon, bisitahin ang [sdwic.com](https://sdwic.com) o tumawag sa 2-1-1.

**Sino ang kwalipikado?** Ang pagiging karapat-dapat ay batay sa kita ng sambahayan. Para sa dalawang tao, ang limitasyon sa kita ay \$3,041/buwan. Para sa isang pamilyang may 4, ang limitasyon ay \$4,625/buwan. Hindi isinasama sa bilang ng WIC ang *Basic Allowance for Housing* (BAH) para sa mga pamilyang nasa military.

