ការចែកចាយម្ហូប និងឃ្លាំងម្ហូប

ឃ្លាំងម្ហូប និងការចែកចាយ គឺបើកសំរាប់គ្រប់ៗគ្នា និងច្រើនកន្លែង នៅតែមានជំរើសបើកចូល។

Feeding San Diego លេខ (858)452-3663 ឬទៅមើល feedingsandiego.org/get-help។

Jacobs & Cushman San Diego Food Bank លេខ (866)350-3663 ឬទៅមើល sandiegofoodbank.org/gethelp។

The Salvation Army ទៅមើល https://shorturl.at/hQX67 ដើម្បីរកទីកន្លែងស្ថិតនៅជិតបំផុត។

អ្នកក៏អាច **ហៅ 2-1-1** ដែរ ដើម្បីរកកន្លែងចែកចាយម្ហូប ស្ថិតនៅជិតអ្នក។

មើលគេហទំព័ររបស់យើង

sdhunger.org/resources#distribution

ជំនួយម្ហូប គឺមិនមែនជាបន្ទុកសាធារណៈទេ។ ការប្រើជំនួយម្ហូប នឹងមិនមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដល់ស្ថានភាពអន្តោប្រវេសន៍របស់អ្នកឡើយ។

ទាក់ទងមកយើង

អាសយដ្ឋានប្រៃសណីយ៍៖

845 15th Street, Ste 103
San Diego, CA 92101

(619) 501-7917
info@sdhunger.org

ចែកចាយខិត្តប័ណ្ណនេះ ជាភាសាផ្សេងៗទៀត៖

SAN DIEGO HUNGER COALITION
50th Anniversary
1974-2024

San Diego County Food Assistance Resources

រដូវស្លឹកឈើលាស់ 2024 បានឧបត្ថម្ភដោយ៖

MyPoint Credit Union

ទាន់សម័យនៅ 02/21/2024

CalFresh

(ក៏ហៅថា SNAP ឬ ហ្វូតស្ថែម ដែរ)

កម្មវិធីនេះផ្តល់ប្រាក់បន្ថែម លើប័ណ្ណដូចឥណពន្ធប័ណ្ណ ដើម្បីប្រើនៅហាងលក់គ្រឿងឧបភោគ និងផ្សាររបស់កសិករ ដើម្បីទិញម្ហូប នៅពេលខ្វះខាតប្រាក់។

តើអ្នកណាមានគុណសម្បត្តិទទួល? កម្រិតប្រាក់ចំណូលមានខុសៗគ្នា តាមទំហំក្រុមគ្រួសារ។ សំរាប់មួយគ្រួសារ មាន 4 នាក់ កម្រិតប្រាក់ចំណូល គឺ $5,000/មួយខែ។

ទំហំក្រុមគ្រួសារ	ប្រាក់ចំណូលរាល់ខែ មុនកាត់ពន្ធ *200% FPL*	កម្រិតអត្ថប្រយោជន៍ CalFresh រាល់ខែ
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
+ សមាជិកគ្រួសារ	+ $858	+ $219

គោលការណ៍ប្រាក់ចំណូល គឺមានប្រសិទ្ធិភាពពីខែតុលា 2023 -ខែកញ្ញា 2024

តើខ្ញុំនឹងទទួលបានប៉ុន្មាន? អត្ថប្រយោជន៍ គឺយោងលើប្រាក់ចំណូល និងចំណាយនៃក្រុមគ្រួសារ។ រាយការណ៍ចំណាយរាល់ខែ ទាំងអស់ដែលមានសិទ្ធិទទួល ដូចជា ថ្លៃជួលផ្ទះ ថ្លៃទឹកភ្លើង ថ្លៃថែទាំកូន ឬវិក្កយប័ត្រពេទ្យ ដើម្បីបង្កើនចំនួន អត្ថប្រយោជន៍របស់អ្នក។

របៀបដាក់ពាក្យសុំ៖ 1) ដាក់ពាក្យសុំតាមអនទ្បាញ នៅ Benefits Cal, benefitscal.com; 2) ហៅ 2-1-1 San Diego (ចុច 211); ឬ 3) រកអង្គការគ្មានយកកម្រៃមានគុណសម្បត្តិស្ថិតនៅជិតអ្នក ដែលអាចជួយអ្នកជាមួយដំណើរការដាក់ពាក្យសុំ៖ sdhunger.org/getcalfresh។

អាហារនៅសាលា និង EBT-នារដូវក្តៅ

អំឡុងឆ្នាំសិក្សា អាហារពេលព្រឹក និងថ្ងៃត្រង់នៅសាលា គឺឥតគិតថ្លៃ សំរាប់សិស្សទាំងអស់ នៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា។

មណ្ឌលនិមួយៗ នឹងនៅតែប្រមូលយក ពាក្យសុំអាហារ ឬទំរង់បំពេញប្រាក់ចំណូលក្រុមគ្រួសារ មកពីមាតាបិតា ដើម្បីឲ្យបានថវិកាដ៏មានតម្លៃ សំរាប់សាលា។

EBT-នារដូវក្តៅ ក្នុងឆ្នាំ 2024! វាគឺជាកម្មវិធីមួយថ្មី ដែលនឹងផ្តល់ប្រាក់ចំនួន $120 មួយដង ដើម្បីទិញគ្រឿងឧបភោគ នៅអំឡុងរដូវក្តៅ នៅលើប័ណ្ណដូចឥណពន្ធប័ណ្ណ។ **ក្មេងៗដែលបានចុះឈ្មោះរួចហើយ នៅក្នុងកម្មវិធី CalFresh, CalWorks និង Medi-Cal នឹងត្រូវបានបញ្ជាក់ជាស្វ័យប្រវត្តិ ដើម្បីទទួលអត្ថប្រយោជន៍។** មិនដូច្នេះទេ ឪពុកម្តាយនឹងត្រូវជ្រើសចូលរួម តាមរយៈទំរង់បំពេញប្រាក់ចំណូល ផ្សេងទៀត ប្រយោជន៍ឲ្យកូនៗរបស់គេ អាចទទួលបាន EBT-នារដូវក្តៅ។ ទស្សនាគេហទំព័ររបស់យើង នៅ sdhunger.org សំរាប់សភាពការណ៍ខាងមុខ។

អាហារសំរាប់មនុស្សវ័យចាស់

អាហារមានតម្លៃទាប ទៅគ្មានតម្លៃ គឺមានសំរាប់មនុស្សវ័យចាស់ៗ អាយុ 60 ឆ្នាំ+។ ទស្សនា bit.ly/older-adult-meals ឬហៅ 2-1-1។

Meals on Wheels ផ្តល់ជូនជំរើសមួយ ឬពីរ នូវអាហារមានជីវជាតិ ចំនួនប្រាំពីរថ្ងៃមួយអាទិត្យ។ ចុះឈ្មោះនៅ meals-on-wheels.org/get- meals/sign-up-get-meals/ សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត ហៅ (619) 260-6110។

Jacobs & Cushman San Diego Food Bank ផ្តល់ប្រអប់ម្ហូបតាមទីតាំង ទូទាំងខោនធី។ ហៅ (866) 350-3663 ឬទៅមើល sandiegofoodbank.org/gethelp។

កម្មវិធីសំរាប់ ស្រ្តី ទារក និងក្មេងៗ

ផ្តល់ការគាំទ្រ ការបំបៅដោះ ការអប់រំជីវជាតិ និងប្រាក់សំរាប់ម្ហូបមានសុខភាពល្អ សំរាប់ស្រ្តីមានគភ៌ និងម្តាយបំបៅដោះកូន និងក្មេងៗអាយុ 0-5 ឆ្នាំ។ សំរាប់ព័ត៌មានថែមទៀត ទស្សនា sdwic.com ឬហៅ 2-1-1។

តើអ្នកណាមានគុណសម្បត្តិទទួល? សិទ្ធិទទួល គឺយោងលើប្រាក់ចំណូលនៃក្រុមគ្រួសារ។ សំរាប់មនុស្សពីរនាក់ កម្រិតប្រាក់ចំណូល គឺ $3,041/មួយខែ។ សំរាប់មួយគ្រួសារ មាន 4 នាក់ កម្រិតប្រាក់ចំណូល គឺ $4,625/មួយខែ។ WIC មិនរាប់ប្រាក់អនុញ្ញាតគោលសំរាប់ទីលំនៅ (Basic Allowance for Housing, BAH) សំរាប់គ្រួសារយោធាទេ។