



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Agosto de 2021 / Edição 13

Receita de Heather:

PICO DE GALLO FÁCIL E RÁPIDO



O Pico de Gallo é um prato clássico por um bom motivo. Ele é um ótimo acompanhamento para quase toda refeição! Recomendamos que você o faça no mesmo dia em que pretende servi-lo.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos

SERVE: 8 pessoas

INGREDIENTES:

- 6 tomates italianos picados
- 1 cebola roxa pequena picada
- ½ xícara de coentro fresco picado
- 3 colheres de sopa de suco de limão (mais ou menos um limão inteiro)
- 1 dente de alho moído
- Sal e pimenta a gosto
- ½ colher de sopa de azeite de oliva
- (se você gostar de comidas apimentadas, pode acrescentar pimentas jalapeño frescas picadas)

MODO DE PREPARO:

Misture todos os ingredientes em uma tigela e sirva com "chips", com carnes grelhadas ou com seus pratos mexicanos favoritos.



Heather Paterson é a Gerente de Refeições da ONT. Suas receitas deliciosas convertem-se em refeições e estão disponíveis gratuitamente para retirada todas as quartas-feiras das 16h00 às 18h00, na Igreja Congregacional da Main Street, localizada no 145 da Main St., em Amesbury.

Novidades do Mercado

O mercado de Amesbury não reabrirá para compras presenciais em 2021. Mal podemos esperar para que você possa visitá-lo, mas infelizmente o mercado não nos permite manter um bom distanciamento social. Sua saúde é a maior prioridade para nós da Our Neighbors' Table, e o método de coleta na calçada é a opção mais segura para todos. Agradecemos a sua paciência, e esperamos ansiosamente receber você no mercado de Amesbury em 2022.

A Semana de conscientização sobre SNAP da ONT foi um grande sucesso!

Nós, da Our Neighbors' Table, celebramos nossa primeira Semana de conscientização sobre SNAP anual de 19 a 24 de julho. Nós oferecemos palestras sobre a importância do SNAP, sobre como ele é pouco conhecido, e conversamos sobre maneiras de aumentar a conscientização e participação da nossa comunidade no programa. Também montamos mesas de informação em todos os nossos mercados, e conseguimos marcar consultas para o SNAP para várias pessoas presentes em nossos eventos. A campanha SNAP foi muito bem recebida. Se você tiver interesse em marcar uma consulta para o SNAP com a Our Neighbors' Table, ligue para **978-388-1907 ext. 18**, ou acesse o site www.ourneighborstable.org/snap e clique em "Agendar um horário" ("*Schedule Your Appointment*").

Atualização sobre o SNAP

Você sabia que, se você fizer parte do SNAP, pode usar seu cartão EBT em feiras e mercados participantes para comprar frutas e vegetais frescos, e o DTA reembolsará o valor ao seu cartão? Esse é o Programa de Incentivos Saudáveis (HIP, pela sua sigla em inglês), e você nem precisa se cadastrar para participar. Se você receber benefícios SNAP, quer dizer que já está participando automaticamente. Dependendo da categoria SNAP da sua família, você pode receber reembolsos mensais de até \$40 (1-2 pessoas), \$60 (3-5 pessoas), ou \$80 (6 pessoas ou mais). É importante informar que você precisa ter dinheiro suficiente para fazer a compra em seu cartão, e ele será reembolsado imediatamente de acordo com seu limite mensal.

O DTA expande cada vez mais o número de fornecedores de HIP participantes.

Abaixo, listamos os fornecedores perto da nossa região:

- **Heron Pond Farm**, 299 Main Ave., South Hampton, NH, 603-394-0129
- **Clark's Farm Stand**, 436 Salem St., Haverhill, 978-994-4315
- **Wally's Vegetables**, 799 Amesbury Rd., Haverhill, 978-374-9039
- **Long Hill Orchard**, 520 Main St., West Newbury, 978-363-2170
- **Marini Farm**, 259 Linebrook Rd., Ipswich, 978-356-0430
- **Farmer Dave's**, 437 Parker Rd., Dracut, 978-349-1952

Entre em contato diretamente com cada fazenda para saber seus horários de atendimento em uma feira perto de você. Para mais informações sobre o HIP, ou para encontrar outros fornecedores no estado de Massachusetts, visite o site www.mass.gov/service-details/massachusetts-healthy-incentives-program-hip



This project has been funded at least in part with Federal Funds from USDA. This institution is an equal opportunity provider. The SNAP logo is a service mark of the U.S. Department of Agriculture. USDA does not endorse any goods, services, or enterprises.



Entre em contato com a
Tress Ricker
978-388-1907 Ext 18

Sociedade de Auxílio para Mulheres Idosas de Newburyport

A Sociedade de Auxílio para Mulheres Idosas de Newburyport (NSRAW, por sua sigla em inglês) disponibiliza auxílio financeiro para mulheres com mais de 60 anos que residam em Newburyport, Salisbury, ou Newbury há pelo menos um ano, ou que tenham se mudado da região recentemente por motivos financeiros ou de saúde. A NSRAW dá prioridade para mulheres que tenham bens e renda limitados, e que tenham maior necessidade de auxílio financeiro.

A NSRAW pode cobrir despesas como:

- Tratamentos médicos, dentais/odontológicos e psicológicos
- Aquecimento residencial e contas de serviços públicos
- Custos de moradia e aluguel
- Insegurança alimentícia
- Consertos de carros

Para se inscrever, baixe e preencha o formulário confidencial no site da NSRAW:

www.NSRAW.org/individuals

A NSRAW trabalha em conjunto com a Pettengill House, uma organização local de serviços sociais. **Se você precisar de ajuda ao preencher o formulário da NSRAW, entre em contato com a Pettengill pelo número 978-463-8801.**

Você pode ter direito a isenção ou desconto nas mensalidades de planos de saúde se receber ou tiver recebido seguro-desemprego em 2021!

Agora você pode ter direito a isenção ou desconto nas mensalidades de planos de saúde pelo Health Connector, mesmo que não tivesse direito anteriormente de acordo com sua renda familiar. Por quê? Existem novas regras agora que o Plano de Resgate Estadunidense foi aprovado como parte do projeto de lei para covid-19.

Se você já tiver feito sua inscrição, acesse o site www.mahealthconnector.org e atualize seu formulário de cadastro. Caso ainda não tenha feito a inscrição, acesse o mesmo site e preencha o formulário. **Se você precisar de ajuda ou mais informações, ligue para os números 877-632-6765 ou TTY 877-623-7772.** Você também pode marcar uma consulta com um assistente certificado do Centro de Saúde da Comunidade de Greater Lawrence pelo número (978) 686-0090. *Aviso importante: o prazo para inscrição termina no dia 23 de cada mês e, se você tiver direito a um plano, ele pode entrar em vigor a partir do 1º dia do mês seguinte.*

Após se inscrever, acesse o site no dia seguinte para ver se você tem direito. O sistema informará todos os planos aos quais você tem direito, assim como os descontos de cada plano.

Perfil do voluntário: Jeanne Langis



Uma das nossas voluntárias, a Jeanne Langis, tem ajudado os mercados da Our Neighbors' Table como voluntária há cerca de cinco anos. "Eu ouvi falar deles (ONT) e como eu tinha enfrentado dificuldades financeiras na minha juventude, eu queria ajudar a

minha comunidade", disse Jeanne.

Graças à Jeanne, nosso mercado de Amesbury foi abastecido nos últimos anos, e ela também nos ajudou a estabelecer o mercado de Newburyport e que esteja tudo em ordem e pronto para funcionar. Durante toda a pandemia, a Jeanne foi voluntária três dias por semana, garantindo que os produtos secos fossem empacotados para todos os pedidos do mercado. "Por meses e meses eu perguntei se ela precisava ou queria tirar uma folga, mas ela sempre negava. Ela deve ter tirado no máximo três dias de folga desde março de 2020. Ela é maravilhosa", disse a gerente do mercado, Hannah. A Jeanne foi uma constante em um ano definido por mudanças. "Eu amo a minha comunidade e a ideia de que estou ajudando pessoas, de que estou contribuindo", disse Jeanne. Pedimos que ela recontasse um momento marcante, e ela respondeu: "Eu vi uma garotinha, e partiu meu coração. Ela me lembrou da minha neta. Ela teve que pedir algumas coisas, e isso partiu meu coração".

A Jeanne mora na região há 45 anos. Ela se aposentou como funcionária da IRS, e agora tem um pouco de tempo livre. "Eu gosto de cultivar vegetais e flores no meu jardim, e de cuidar dos meus netos".

Agradecemos imensamente à Jeanne por todo seu trabalho e esforço, não apenas durante a pandemia, mas em todos esses cinco anos na ONT.

Our Neighbor's Table - Locais e Horários

Market em Newburyport: Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Quintas-Feiras, de 10h às 11:30h

Market em Amesbury: 194 Main St., Amesbury

Quartas-Feiras: 10h00 - 13h00 e 14h00 - 16h00

Quintas-Feiras: 12h00 - 15h00 e 16h00 - 18h00

Sextas-Feiras: 9h00 - 12h00 e 13h00 - 15h00

Sábados: 9h00 - 13h00

Market em Merrimac: Merrimac Market: O mercado móvel de Merrimac está temporariamente suspenso. Os participantes da ONT que moram em Merrimac estão convidados a retirar as suas compras nas lojas em Amesbury ou Newburyport.

Os pedidos de supermercado podem ser feitos on-line ou por telefone até às 15h do dia anterior à coleta. Encomende os seus mantimentos no site ourneighborstable.org/getfood



A "OPERAÇÃO MOCHILA" ESTÁ A CAMINHO!

Prepare-se para a volta das crianças à escola. Se você precisar de materiais escolares para suas crianças neste ano, **ligue para a Pettengill House no número (978) 463-8801.**