



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Janeiro de 2022 / Edição 18



Lembre-se de que é obrigatório usar máscara o tempo todo, enquanto você estiver no espaço da ONT. O requisito do uso de máscara inclui o momento em que você está no seu carro falando com nossos voluntários, bem como quando está em qualquer lugar do estacionamento. Lembre-se também de que é proibido fumar em todos os lugares da ONT (inclusive no estacionamento). De todos nós da ONT - desejamos a você um Ano Novo seguro e saudável!

Receita de Heather:

FRANGO CROCANTE ASSADO

Apenas 4 ingredientes ... Você consegue fazer este prato!

INGREDIENTES:

- de 5 a 6 peitos de frango desossados e sem pele
- 1 xícara de molho Ranch
- 1½ xícara de farinha de rosca (*breadcrumbs*)
- 1½ xícara de flocos de milho levemente triturados

INSTRUÇÕES:

1. Despeje o molho Ranch em uma tigela grande.
2. Em uma tigela separada, misture a farinha de rosca e os flocos de milho levemente triturados.
3. Banhe os peitos de frango no molho Ranch por igual em ambos os lados.
4. Em seguida, coloque-os em uma tigela cobrindo com a farinha de rosca e os flocos de milho misturados. Cubra uniformemente em todos os lados.
5. Coloque os peitos de frango em uma assadeira untada de tamanho 9x13 polegadas (23 x 33 cm) e leve ao forno a 350° F (175°C) por 35 a 45 minutos ou até que o frango esteja pronto e macio.



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.

Notícias do Mercado



A ONT fechará se houver grandes tempestades de neve.

Certifique-se de verificar a nossa mídia social ou ligar para **978-388-1907** para ter informações quando ocorrerem eventos de muita neve. **Em caso de fechamento da ONT, haverá uma transmissão nas notícias do Canal 7. Faremos o possível para tomar as decisões necessárias para fechar dois dias antes de uma tempestade, para que seja evitado o cancelamento dos pedidos dos clientes devido a uma tempestade de neve.** Esperamos ter um inverno ameno e sem interrupções na nossa programação semanal!

Atualização sobre o SNAP

Se você recebe alguma verba da Administração do Seguro Social, perceberá que seus benefícios foram aumentados em 5,9%, para 2022, devido ao ajuste de custo de vida. Se você participar do Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP, pela sigla em inglês), o Departamento de Assistência Transitória (DTA, pela sigla em inglês) já estará informado sobre o aumento, então você não precisa se preocupar em relatá-lo. Se você não tiver certeza sobre as regras para relatar mudanças no seu arranjo domiciliar ao DTA, consulte as regras na sua carta de aprovação do DTA ou **ligue para 978-388-1907, ramal 18, para falar com a Tress na ONT e obter ajuda.**

Se inscreva no SNAP pelo telefone!

A Our Neighbors' Table é parceira de divulgação do SNAP. Podemos ajudá-lo(a) a se inscrever no SNAP (vale-refeição) por telefone. Ligue para a Tress no número **978-388-1907, ramal 18**, para se inscrever, obter ajuda com alguma questão pendente do SNAP ou para que ela responda às suas perguntas sobre o SNAP.



Llame a Tress Ricker
978-388-1907 Ext 18

Este projeto foi financiado, pelo menos em parte, com recursos federais do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, pela sigla em inglês). Esta instituição é um provedor de oportunidades igualitário. O logotipo do SNAP é uma marca de serviço do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. O USDA não endossa quaisquer bens, serviços ou empreendimentos.



O Jeanne Geiger Crisis Center (O Centro de Crises Jeanne Geiger) oferece uma ampla gama de serviços para atender às complexas necessidades de adultos e crianças que sofreram violência doméstica.

O Centro dá apoio à cura de sobreviventes do trauma da violência doméstica por meio de ativismo, aconselhamento e serviços jurídicos. A equipe de defensores, conselheiros de saúde mental e advogados oferece uma rede integrada de apoio à medida que as necessidades dos sobreviventes variam desde a intervenção no momento da crise até a cura e a independência a longo prazo. Os serviços disponibilizados são gratuitos e estão disponíveis virtualmente ou pessoalmente.

A violência doméstica é um padrão de abuso, controle ou comportamento violento em relação a um(a) parceiro(a) em um relacionamento íntimo ou romântico. O comportamento pode assumir várias formas, desde abuso verbal a ameaças, isolamento de familiares e amigos, intimidação, controle financeiro, violência sexual ou física, danos à propriedade ou ameaça de prejudicar a família da vítima, animais de estimação ou, até mesmo, eles próprios.

As pessoas que sofrem abusos muitas vezes pensam que são as culpadas ou que sua situação é desesperadora. Se você se sente assim, está sendo ferido(a) ou abusado(a), NÃO é sua culpa e você não está sozinho(a). O Jeanne Geiger Crisis Center pode ajudar:

- Ligue a qualquer momento para a linha direta confidencial, 24 horas por dia, 7 dias por semana, no número **978-388-1888** e fale com um(a) defensor(a) da violência doméstica treinado(a) que irá ouvi-lo(a), fazer perguntas e ajudar a colocá-lo(a) em contato com os melhores serviços possíveis para a sua situação específica.
- Acesse o site do Jeanne Geiger Crisis Center para saber mais sobre os serviços confidenciais e gratuitos que eles oferecem às nossas comunidades locais: www.jeannegeigercrisiscenter.org.

Os ônibus da MVRTA TERÃO TAXA GRATUITA A PARTIR DO DIA 1º DE MARÇO DE 2022

O conselho da Autoridade Regional de Trânsito de Merrimack Valley (MVRTA, pela sigla em inglês) votou por unanimidade ontem para **zerar as tarifas de todas as rotas locais fixas e os serviços de paratransito EZ Trans a partir do dia 1º de março de 2022, em um projeto piloto de pelo menos 2 anos.** No entanto, as tarifas ainda serão cobradas nos ônibus de Boston Commuter. A MVRTA usará financiamento federal da Lei de Ajuda, Socorro e Segurança Econômica do Coronavírus (CARES) e do Plano de Resgate Americano (ARPA) para realizar este projeto piloto.

Algumas das muitas vantagens de um sistema de transporte público gratuito incluem a reconquista de passageiros que pararam de utilizar o sistema de transporte durante a pandemia de COVID-19, o repasse de valores para a economia local, o maior acesso para as pessoas com dificuldade de locomoção, viagens mais rápidas e eficientes e a redução de conflitos entre motoristas e passageiros.



Gay Brown é conhecida por alimentar as pessoas. “Eu cozinho para todos”, ela diz, “adoro manter as pessoas alimentadas com alimentos saudáveis”. Quando Gay se envolveu com a ONT, ela descobriu que a organização tinha um foco semelhante, pois distribui alimentos nutritivos para as pessoas. Ela foi levada a fazer serviços voluntários porque “o mundo pode ser um lugar muito negativo, mas há tantas pessoas que se apresentam e oferecem seu tempo para ajudar. Isso simplesmente confirma que ainda há coisas boas por aí.”

Gay Brown tem sido uma doadora e voluntária dedicada da ONT por mais de 4 anos, “mas parece uma eternidade”, ela disse rindo. Gay lembra que um de seus momentos mais memoráveis aconteceu quando um homem veio buscar 3 ou 4 itens e disse a ela a diferença que aqueles poucos itens básicos fariam para sua família. Ela adora que os clientes possam obter itens facilmente na ONT, tais como produtos frescos e ovos.

Gay tem vivido no litoral da Nova Inglaterra durante toda a sua vida. Ela cresceu em Rowley e atualmente mora em Newburyport. Ela é uma enfermeira licenciada (RN) e atualmente trabalha como voluntária no Mass Medical Reserves. Assim, ela é chamada como enfermeira para atuar em eventos como clínicas de vacinas. No tempo livre, Gay gosta de ler, caminhar, cozinhar e passear com sua cadela, Lexi.

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

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



978-388-1907

194 Main Street, Amesbury, MA 01913
www.ourneighborstable.org

Telefones da linha direta de segurança/ emergência da comunidade

Violência doméstica: Jeannie Geiger Crisis Center, **978-388-1888**, 24/7

Abuso de idosos (acima de 60 anos): Serviços de proteção a idosos, **800-792-5200**, 24/7

Prevenção ao suicídio: Linha Direta de Prevenção ao Suicídio, **800-273-8255**, 24/7

Abuso de deficientes: Comissão de Proteção de Pessoas com Deficiência, **800-426-9009**, 24/7

Abuso infantil: Linha Direta de Emergência de Abuso Infantil, **800-792-5200**, das 17h às 9h, de segunda a sexta, todos os fins de semana e feriados