



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Julho de 2021 / Edição 12

O WIC está aberto durante a pandemia

O WIC (Programa de Assistência Nutricional Suplementar a Mulheres, Bebês e Crianças) fornece gratuitamente alimentos saudáveis e serviços de nutrição personalizada para crianças menores de cinco anos e para mulheres grávidas ou lactantes. O programa também pode indicar outros serviços. Aplicam-se as diretrizes para qualificação baseada na renda.

Para mais informações, entre em contato com a Community Action, Inc. pelo número 978-374-2191, ou visite o site www.communityactioninc.org.

Receita de Heather:

Salada de Melancia



Nada tem tanto a cara do verão quanto a melancia! Esta salada é muito fácil de fazer.

TEMPO DE PREPARO: 10 minutos.

SERVE: 4 pessoas

INGREDIENTES:

- 3 xícaras de melancia em cubos ou esferas
- 1 1/2 xícara de pepino picado (sem sementes)
- 2 colheres de sopa de hortelã picada ou com folhas pequenas
- 1/3 xícara de queijo feta em pedaços pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Sal e pimenta do reino a gosto

MODO DE PREPARO:

Coloque a melancia, o pepino, e a hortelã em uma tigela grande. Em uma tigela menor, misture bem o azeite de oliva, o suco de limão, o sal, e a pimenta para fazer o molho. Adicione o molho de salada à tigela grande e misture bem.

Adicione os pedaços de queijo feta e a salada está pronta para servir!



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.

A Our Neighbor's Table está promovendo a Semana de Conscientização SNAP (SNAP Awareness Week)

De 19 a 24 de julho

O que é SNAP? SNAP é dinheiro para comida! Ele é um programa federal (Programa de Assistência Nutricional Suplementar) que fornece dinheiro mensalmente por meio de um cartão similar ao de débito, para aqueles que tiverem direito. Você pode usar este cartão em mercados, como o Market Basket, Stop and Stop, e Shaw's, assim como em muitas feiras e lojas de conveniência.

Durante a Semana de Conscientização SNAP, a Our Neighbor's Table realizará uma série de eventos para celebrar o SNAP. Um desses eventos é a **Mesa de Informações sobre o SNAP, que será realizada em vários dos nossos locais de retirada de alimentos, inclusive os locais do Jantar de Quarta-Feira (Wednesday Evening Meal) e da Quinta-Feira de Newburyport (Newburyport Thursday). Fique de olho em nossos balões verdes e azuis que marcam nossos locais.** Venha até a mesa para nos dar um "oi", fazer perguntas sobre o SNAP e pegar um panfleto ou cartão de visita. Se você quiser participar do programa, a Tress estará presente nos eventos, e poderá conversar com você para determinar se você tem direito. Caso você tenha direito a participar do programa, ela marcará uma consulta por telefone para ajudar você a se cadastrar no programa o mais rápido possível. Se ela não estiver presente quando você aparecer, você pode deixar seu nome e número para contato, e ela entrará em contato quando puder, para verificar se você pode se cadastrar no programa.

Muitas pessoas na nossa comunidade têm direito ao SNAP, mas não estão participando! Esperamos que esses eventos ajudem a conscientizar nossa comunidade sobre a importância do SNAP em ajudar famílias a economizar e a ter acesso a comidas frescas e nutritivas. **A ONT é parceira licenciada do SNAP, e pode ajudar você a fazer seu cadastro. Venha nos dar um "oi" e saiba mais sobre como você pode ter acesso ao SNAP!**



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**

Atualizações sobre o SNAP e sobre o Programa de Auxílio durante a Pandemia

Programa de Auxílio durante a Pandemia — A declaração alterada pública do governador Baker de emergência de saúde permite que o estado de Massachusetts continue dando o auxílio após o mês de junho de 2021. Esse auxílio continuará sendo fornecido enquanto houver declarações de emergência estaduais e federais. Você ainda receberá o montante normal, e receberá a diferença entre o montante normal e o valor máximo para o tamanho da sua família. Se o valor for menor do que \$95 dólares, você receberá \$95 dólares.

Créditos Fiscais para Famílias com Crianças — O governo federal distribuirá créditos fiscais para famílias com crianças a partir do dia 15 de julho. Esse valor não será descontado dos seus benefícios SNAP, e não precisa ser declarado ao DTA (Departamento de Assistência Transitória).

Atualização sobre o P-EBT (Programa de Transferência Eletrônica de Benefícios devido à Pandemia)

Se você tiver crianças em idade escolar e tiver recebido benefícios P-EBT nesse último ano escolar, você receberá os benefícios P-EBT a partir de 1º de julho. Estudantes que já tenham se formado não têm direito. Se você estiver participando do SNAP e tiver uma criança com idade entre zero e cinco anos, você também receberá o benefício P-EBT de verão no dia 25. Visite o site map-ebt.org para mais informações.



Este projeto foi financiado, em parte, pelos fundos federais do USDA (Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América). Essa instituição proporciona oportunidades de forma igualitária. O logo do SNAP é uma marca de serviço do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos da América. O USDA não promove quaisquer produtos, serviços ou empresas.

NOVIDADES DO MERCADO

Conheça a nova Coordenadora de Mercado da ONT — Sonja McGrail



Eu nasci e cresci na Iugoslávia, em uma região que hoje é conhecida como Croácia. Enfrentei insegurança alimentar durante a infância, apesar de não perceber isso na época. A maior parte dos meus amigos estava na mesma situação. Devido à capacidade da minha mãe e da minha avó de preparar refeições com tão pouco, eu nunca passei fome.

Estudei biotecnologia na Universidade de Zagreb e, ao me formar, decidi me mudar para o Canadá para trabalhar como *au pair*. Enquanto estava no Canadá, acabei me reconectando com um jovem de Boston, que eu havia conhecido na Croácia anos antes, e começamos a namorar. Nos casamos, e celebraremos nosso 30º aniversário de casamento este ano.

Minha carreira começou na pesquisa de biotecnologia, e continuou na indústria farmacêutica até que decidi me afastar do trabalho para cuidar dos nossos filhos. Oito anos depois, voltei ao mercado de trabalho. Desta vez, trabalhando na fabricação de produtos biológicos, começando como técnica de fabricação e progredindo para a posição de gerente de fabricação e operações.

Trabalhar com a equipe e voluntários da ONT para garantir o melhor serviço que podemos oferecer será minha grande motivação e o auge do meu dia, todos os dias!

Recurso da



comunidade

Assistência Judiciária para Aluguel e Despejos da região Nordeste

Seu aluguel está atrasado ou você corre risco de despejo? Os advogados da Northeast Legal Aid (Assistência Judiciária da região Nordeste) podem ajudar nos seguintes casos:

- O proprietário da sua residência enviou um aviso de despejo devido à falta de pagamento do aluguel.
- Você recebeu uma intimação ou uma denúncia.
- O proprietário da sua residência está pressionando você para assinar um acordo fora do tribunal.
- Seu caso está na vara habitacional e você precisa de representação legal.
- Você corre risco de despejo após o vencimento da moratória de despejo do CDC (Centro de Controle e Prevenção de Doenças) em 30 de junho.

Se você precisar de assistência, entre em contato com a Northeast Legal Aid pelo número 978-458-1465, ou pela página www.northeastlegallaid.org/get-legal-help

Você não recebeu o auxílio emergencial?

Se você não recebeu o auxílio emergencial por não ter moradia, conta bancária, ou por ter isenção na declaração de renda em 2020, você ainda pode recebê-lo se fizer a declaração de renda de 2020. Um abrigo para pessoas em situação de rua conta como residência, e você pode usar o endereço de um amigo ou familiar de confiança para receber as correspondências. Visite o site da FDIC (Corporação Federal de Seguro de Depósito) para mais informações sobre como abrir uma conta bancária online na página www.masslegalhelp.org/covid-19/stimulus-payment

Perfil do voluntário: John, Eli, & Cade Giordano



Os Giordanos — John, Eli e Cade — são voluntários no mercado móvel da ONT há quase um ano. “Meus dois filhos, Eli e Cade, começaram a se voluntariar no último verão, pois queriam muito fazer algo que ajudasse outras pessoas durante a pandemia, e eu fui

inspirado por eles. Nós decidimos participar como voluntários na mesma noite para que pudéssemos fazer nosso turno juntos”, disse John. O que começou como uma oportunidade de trabalho voluntário acabou se tornando uma atividade em família semanal para os Giordanos, que são empacotadores voluntários do mercado toda noite de quarta-feira. “Nós acreditamos que é importante ajudar os outros, e a ONT é uma ótima forma de fazer isso. Nós nos dedicamos à justiça social, e tentamos ser bons membros da comunidade local e global”, disse Eli.

Eles concordam que a melhor parte do trabalho voluntário é fazer parte desta comunidade, proporcionando uma maneira de socializar durante o lockdown, observando o impacto desse trabalho na comunidade e conhecendo novas pessoas que participam dessa mesma missão. Cade afirma que “não importa com quem você trabalhe aqui, todos temos o mesmo comprometimento com essa missão”.

Fora do trabalho voluntário, eles levam vidas corridas. O John trabalha como professor de humanidades e tem uma empresa de aconselhamento universitário. Ele usa seu tempo livre para correr, ler, ajudar sua comunidade e aproveitar a companhia dos seus amigos. O Eli e o Cade são artistas: o Cade tem uma gráfica e está prestes a receber um diploma de Bacharelado em Belas Artes, enquanto o Eli trabalha como artista 3D e edita vídeos como hobby.

Agradecemos muito à família Giordano por toda a ajuda e dedicação nesse último ano!

Our Neighbor's Table - Locais e Horários

Mercado de Newburyport: Novo endereço a partir de 03/06/21

Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

Mesmo dia e horário: 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

Oportunidade de trabalho em cuidado domiciliar

A Multicultural Home Care, Inc., em Lawrence, está com vagas abertas para trabalhadores em tempo integral ou avulsos. Horários flexíveis e benefícios garantidos para quem se qualificar.

**Ligue para 978-689-8666 ou acesse o site
www.multiculturalhomecare.com**