



Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Junho de 2021 / Edição 11

Notícias do Mercado - Perguntas Frequentes Sobre o Almoço de Verão

O que é o Programa de Almoço de Verão? Todo verão o Our Neighbor's Table oferece às famílias alimentos extra que as crianças adoram.

Que tipos de alimentos são oferecidos? Nosso estoque muda toda semana, mas algumas ofertas podem incluir cachorros-quentes, mistura de panqueca, geléia, e refeições prontas

Quando começa? A seleção estará disponível em meados de Junho.

Preciso me inscrever? Não! Se você tem filhos cadastrados na sua conta conosco, os alimentos aparecerão automaticamente quando você fizer seu pedido pela internet. No entanto, se você tem crianças morando com você que não estão cadastradas, por favor ligue para nós para que os adicionemos ao seu cadastro.

Receita de Heather:



Como Grelhar Hambúrgueres - 8 Chaves para o Sucesso!

Aqui vai uma ajudinha para fazer desta temporada de churrasco a melhor. Siga estes passos simples e faça churrascos de profissional!

Não é hora de cortar gordura: a gordura dá sabor. Eu uso 85% de carne moída magra. **2. Prepare e resfrie os hambúrgueres.** Isso ajuda a mantê-los intactos. **3. Meta o dedo.** Aperte seu dedão no meio do hambúrguer e cave um pequeno buraco para a carne não inchar na grelha. **4. Escove os hambúrgueres com azeite antes de grelhar.** Isso sela a carne, preserva o sabor e impede que grude na grelha. **5. NUNCA aperte um hambúrguer na grelha!** Isso esvazia a carne de sabor. **6. Vire a carne apenas uma vez.** Comece com a grelha quente, sele por 2 a 3 minutos de um lado e vire para cozinhar o outro. **7. Verifique a temperatura interna.** Use um termômetro instantâneo de carne vermelha (você encontra um no supermercado ou num bazar) e certifique-se de que a temperatura interna atinge os 160°F (70°C). **8. Descanse as carnes antes de servir.** 5 minutos de descanso deixam as carnes intactas e suculentas.

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.



Um recado de nossa Diretora Executiva, Lyndsey Haight



Estamos comemorando o 5º aniversário da abertura do Mercado de Amesbury no Jardis-Taylor Center para o Our Neighbor's Table!!! Nem acredito que já se passaram 5 anos, mas eu me lembro de todo o planejamento como se fosse ontem. Me lembro de ter me reunido na sala de jantar da Igreja de Main Street com mais de 50 convidados, voluntários e membros da comunidade do Our Neighbor's Table para sonharmos como seria nosso mercado. Se você estava lá comigo, você se lembra da animação quando finalmente abrimos as portas. Se você começou a comprar em nosso mercado ou a trabalhar com o Our Neighbor's Table desde então, espero que você consiga sentir o amor que investimos na construção desse espaço especialmente pra você. Claro, não estamos enchendo os salões da igreja com pessoas e gargalhadas como fazíamos antes, mas, sem esse edifício, jamais teríamos conseguido oferecer as compras pela internet durante esse ano. Assim como há 5 anos, suas opiniões são importantes para desenharmos os nossos programas e nosso futuro. Obrigado por participar de nossa Pesquisa de Satisfação. Recebemos mais de 500 respostas! A equipe está analisando os resultados e estamos ansiosos para, nas próximas semanas, compartilhar com vocês o que aprendemos.

Atualização SNAP

A partir de 28 de junho, os escritórios do Departamento de Assistência Transitória (DTA, pela sigla em inglês) serão reabertos para serviços limitados àqueles que não têm telefone ou acesso à internet. O endereço de nosso escritório local é 280 Merrimack St. em Lawrence. Haverá quiosques disponíveis para que você deposite ou escaneie documentos para enviar ao DTA, e telefones para que você possa conversar com representantes do DTA. Não é necessário agendamento prévio. Todos os serviços remotos atuais que dependem da internet e do telefone ainda estarão disponíveis, e o Our Neighbor's Table pode te ajudar a entregar documentos para o DTA ou se inscrever no Programa Suplementar de Assistência Nutricional (SNAP, pela sigla em inglês) pelo telefone.

Atualização P-EBT

Se seu(a) filho(a) já voltou às aulas presenciais em tempo integral, você não receberá a Transferência Eletrônica de Benefício devido à Pandemia (P-EBT, pela sigla em inglês) durante os meses em que seu(a) filho(a) estiver na escola, pois ele(a) já estará recebendo café da manhã e almoço gratuitos. No entanto, guarde seus cartões P-EBT, pois o benefício será retomado quando as aulas terminarem, no verão. Você ainda pode usar qualquer benefício remanescente no cartão dos meses anteriores.

Solicite sua inscrição no SNAP por telefone!

Our Neighbor's Table é um Parceiro do SNAP Outreach. Podemos ajudar você a fazer sua inscrição no SNAP (cupons de alimentação) por telefone. **Ligue para Tress no número 978-388-1907, ramal 18** para se inscrever, obter ajuda com um processo do SNAP em aberto ou tirar suas dúvidas sobre o SNAP.

Os benefícios do SNAP são depositados em um cartão eletrônico que é usado como um cartão de débito ou um cartão bancário, e pode ser usado na maioria dos supermercados, lojas de conveniência e em alguns estabelecimentos tipo farmers' market. Existem diretrizes de renda aplicáveis.

Este projeto recebeu fundos pelo menos parcialmente de verbas federais do USDA. Esta instituição propicia oportunidades iguais. O logo do SNAP é uma marca comercial do Departamento da Agricultura dos EUA. O USDA não recomenda nenhuma mercadoria, serviço ou empresa.





A YWCA de Hillside está aceitando inscrições AGORA.

A YWCA de Hillside em Newburyport está aceitando inscrições para unidades residenciais de um quarto, subsidiadas e de baixo custo. A preferência é de indivíduos que não têm onde morar, ou que precisam de unidades acessíveis via cadeira de rodas, ou de uma unidade adaptada para deficiências sensoriais. **OBSERVAÇÃO:** Unidades de Um Quarto estão disponíveis para apenas um ocupante (convidados NÃO são permitidos.) Unidades vêm equipadas com um banheiro privativo, mas compartilham cozinhas e áreas comuns. Mais informações e inscrições estão disponíveis na YWCA, cujo endereço é 13 Market St., Newburyport, de segunda a sexta das 6h às 19h, pelo telefone 978-465-9922, ou pelo site:

www.ywcanewburyport.org/affordable-housing

Inscrições devem ser recebidas até:

Aug. 16, 2021

Banda Larga Emergencial

Um novo programa federal, chamado de Benefício de Banda Larga Emergencial (EBB, pela sigla em inglês), ajuda lares de baixa renda a pagar por serviços de internet durante a pandemia da COVID-19. O programa oferece um desconto temporário de \$50 dólares por mês nas faturas mensais de internet de banda larga de provedores parceiros, e um desconto único na compra de um aparelho para as residências que se qualificarem. Você tem direito ao EBB se:

- Sua renda for 135% menor que o Nível de Pobreza Federal. **OU**
- Sua renda anual é menor que \$99.000 dólares e você foi vítima de uma perda significativa de renda desde 29 de Fevereiro de 2020, por que perdeu seu emprego. Se você faz uma declaração de renda compartilhada, a renda total anual deve ser menor que \$198.000 dólares. **OU**
- Ao menos um membro de sua residência recebe ajuda de:
 1. Medicaid (a maioria dos tipos de MassHealth)
 2. Programa Suplementar de Assistência Nutricional (SNAP)
 3. Renda de Previdência Complementar (SSI, pela sigla em inglês)
 4. Assistência de Habitação Pública Federal,
 5. Pensão de Veterano e Benefício de Sobrevivente,
 6. Bolsa Pell (Pell Grant) do ano vigente,
 7. Lifeline
 8. Programas tribais
 9. Programa Nacional de Almoço Escolar durante o ano letivo de 2019-20 ou 2020-21 ou a Provisão de Elegibilidade da Comunidade (CEP, pela sigla em inglês) que fornece refeições gratuitas aos alunos de algumas escolas.

Você pode se inscrever pela internet no endereço GetEmergencyBroadband.org. Para mais informações, entre em contato com o Centro de Apoio EBB pelo número (833) 511-0311 ou pelo e-mail: EBBHelp@usac.org.

Perfil do voluntário: Vonnie Cosgrove



A Vonnie é voluntária com a Our Neighbor's Table há cerca de cinco anos, mas, quando se interessou por voluntariar pela primeira vez, quase escolheu outra instituição. "Depois que me aposentei, estava indo me inscrever em outro lugar, e, por acaso, encontrei o Greg Jardins," disse Vonnie, "E ele começou a me contar como era ótimo trabalhar no Our Neighbor's Table. Eu disse, 'Bem, talvez eu me inscreva lá.'" Ela começou no Depósito, mas logo encontrou seu lugar no escritório, onde ela atende o telefone, conversa com os

convidados, e administra os arquivos. "Eu amo falar com os convidados e a equipe. Estou completamente encantada pelo que têm feito aqui, especialmente quando mudamos durante a pandemia. Foi como se tivesse acontecido de um dia pro outro. Estava tudo pronto."

A Vonnie tem muitos momentos marcantes no Our Neighbor's Table, mas seus favoritos são os mais simples. "Quando convidados dizem algo do tipo 'Você me ajudou muito', ou 'Eu adorei conversar com você; muito obrigado por facilitar tudo.' Eu sinto que estou cumprindo meu propósito."

Quando Vonnie não está se voluntariando, ela se ocupa com um sem-número de coisas. Uma mulher multi-talenta, Vonnie joga pickleball (uma mistura de tênis, ping-pong e badminton), lê, é administradora de uma biblioteca, secretária da sociedade histórica em Merrimac, e toca piano. "Comecei a tocar aos 40. Meu marido é muito talentoso, a música estava lá, e foi fácil começar."

Estamos muito contentes que Vonnie escolheu se voluntariar com a Our Neighbor's Table. São voluntários como ela que nos ajudam a entregar as compras de nossos convidados e fazer tudo funcionar sem apertos!

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

Community Action, Inc. HEAD START

Programas Pré-Escolares Gratuitos de Tempo Integral e de Meio-expediente oferecidos no Senior Center para crianças de 3, 4 e 5 anos de idade. Programas Residenciais Gratuitos para crianças de 0 a 3 anos de idade. Elegibilidade depende de renda mensal. Crianças com deficiência devem se inscrever.

Para mais informações ligue para 978-499-8357