



# Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Março 2021 / Edição 8



## Receita de Heather: Colcannon irlandês

Colcannon é um prato tradicional irlandês de batata que costuma ser encontrado nos cardápios dos restaurantes no dia de São Patrício (Saint Patrick's Day). Adoro a combinação de batatas, repolho, cebola e bacon durante os meses mais frios de outono e inverno. Sempre que faço esse acompanhamento celta, o prato fica vazio no final do jantar!

### **INGREDIENTES:**

- 2 ½ libras (907 g) de batatas, descascadas e cortadas em cubos
- De 6 a 8 fatias grossas de bacon
- ½ repolho pequeno, picado
- 1 cebola grande, picada
- ½ xícara de leite
- Alho, sal e pimenta a gosto
- ¼ xícara de manteiga derretida

### **MODO DE PREPARO:**

1. Coloque as batatas em uma panela com água suficiente para cobrir. Ferva e cozinhe de 15 a 20 minutos, até ficarem macias.
2. Coloque o bacon em uma frigideira grande e funda. Cozinhe em fogo médio-alto até dourar uniformemente. Escorra, reserve a gordura, triture o bacon e reserve. Na gordura reservada, refogue o repolho e a cebola até ficarem macios e transparentes. Tampar a panela ajuda os vegetais a cozinharem mais rápido.
3. Escorra as batatas cozidas, amasse com leite e tempere com sal e pimenta. Adicione o bacon, o repolho e a cebola e, em seguida, transfira a mistura para uma tigela grande. Faça um buraco no meio e despeje a manteiga derretida. Sirva imediatamente.



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 do nosso Diretor Executivo; Lyndsey Haight

Março - chega como um leão, vai embora como um cordeiro, assim fui ensinado no 2º ano. Os últimos 12 meses foram leões suficientes para 100 Março. Esperemos que março de 2021 nos traga alguns sinais de calma. Aqui na ONT, queremos que você saiba que todos os nossos locais de entrega e nossa refeição de quarta-feira continuarão a operar da mesma maneira. Esperamos que entre os agendamentos de Amesbury e Newburyport, de quarta a sábado, você consiga os mantimentos de que precisa. Lembre-se, se você está em casa por causa da quarentena ou não se sente seguro para sair, você pode pedir a um amigo que retire seu pedido ou entre em contato com Tress ou Tracy para agendar a entrega em domicílio. Nossa refeição de quarta-feira oferece deliciosas opções para viagem e refeições tamanho família (lasanha, frango com legumes refogados, bolo de carne e similares). Se você não está conseguindo o que precisa, queremos ouvir sua opinião. Nossa equipe está a apenas um telefonema ou e-mail de distância. No final deste mês, enviaremos uma pesquisa para verificar como podemos manter nossos programas trabalhando para você. Sua opinião é necessária! Fique bem e protegido; e fique de olho na primavera!

## Atualização SNAP

Você recebeu uma carta do DTA dizendo que seus benefícios do SNAP diminuirão devido a um aumento do Seguro Social (Social Security)? Em janeiro, os benefícios do Seguro Social (Social Security) e SSI (Seguro Social Adicional) aumentaram 1,3% devido a um ajuste de custo de vida. O DTA pode ter enviado um aviso sobre isso a você. Mesmo que seus benefícios SNAP "normais" estejam menores, você ainda receberá o benefício SNAP completo para o tamanho de sua família em dois pagamentos separados. O valor na notificação do DTA será emitido na data normal de emissão, que é determinada pelo último dígito do seu número de Seguro Social. O benefício SNAP complementar do COVID será adicionado ao seu cartão EBT no segundo dia útil do mês seguinte para atingir o valor máximo ao tamanho da sua família. Você pode verificar seu saldo EBT ligando para o número no verso do cartão.

## Atualização HIP

O DTA criou uma nova ferramenta para ajudar os clientes do SNAP a encontrarem locais abertos de fornecedores de fazendas do Programa de Incentivo à Saúde (HIP) perto deles para opções de compras saudáveis e seguras: DTAFinder.com. Este é um mapa interativo que permite pesquisar locais do HIP atualizados por cidade ou local, opção de distribuição, nome da fazenda e por mês ou dia da semana em que o fornecedor está aberto. Disponível em 5 idiomas.

## 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.



## Anna Jaques Política de Assistência Financeira

Recebemos as informações abaixo do Hospital Anna Jaques e queríamos repassar aos nossos pacientes. Diretrizes de elegibilidade devem ser aplicadas. Por favor, verifique o site fornecido no último parágrafo deste artigo para maiores informações.

“O Hospital Anna Jaques se esforça para servir efetivamente a comunidade - dentro e fora do hospital - atendendo às necessidades de saúde mais urgentes das comunidades, apoiando os carentes e abordando as disparidades no acesso aos cuidados, incluindo o fornecimento de serviços médicos aos pacientes, independentemente da possibilidade de pagamento.

Reconhecendo que nem todos os pacientes possuem recursos financeiros para pagar a conta hospitalar, o Hospital Anna Jaques possui uma Política de Assistência Financeira (FAP) para atender às necessidades desses pacientes.

Os recursos podem ser acessados on-line em:

<http://www.ajh.org/patients-and-visitors/billing-and-insurance>

e são oferecidos em 13 idiomas diferentes. Para encontrar a política em outro idioma, visite o site listado acima ou ligue 978-463-1475.”

## Recurso da comunidade: Mass 211

Mass 211 é um número de telefone fácil de lembrar que permite acessar informações sobre serviços essenciais de saúde e humanos disponíveis em qualquer Comunidade de Massachusetts. Serve como recurso para encontrar benefícios e serviços governamentais, organizações sem fins lucrativos, grupos de apoio, oportunidades de voluntariado programas de doação e outros recursos locais. Funciona 24 horas por dia / 7 dias por semana e as informações estão disponíveis em mais de 140 idiomas. Todas as ligações são confidenciais. O Mass 211 é financiado por organizações locais da United Way.

Se precisar de informações sobre aonde obter a vacina do COVID e não tiver acesso à Internet, você pode ligar para 211 e seguir as instruções.

O Mass 211 responde imediatamente em tempos de crise, para atender ligações relacionadas com a crise e para direcionar quem liga aos serviços mais adequados às suas necessidades. Se você não conseguir ligar para 2-1-1 devido ao seu telefone ou operadora de celular, um número gratuito está disponível 1-877-211-MASS (6277) O Mass 211 também tem um site onde você pode pesquisar recursos: [www.mass211.org](http://www.mass211.org)

O Mass 211 pode ajudá-lo a encontrar recursos nestas áreas:

- Serviços para adolescentes e crianças
- Cuidados de Saúde e abrigo
- Cuidados infantis e maternidade/paternidade
- Renda e finanças
- Intervenção de Crise
- Serviços Jurídicos
- Educação
- Saúde mental e vícios
- Cuidados com idosos
- Contas domésticas / Assistência Combustível
- Emergência / Desastre
- Alimentos e roupas

## Perfil do voluntário: Peter Blaiwas



Como membro da Comissão de Direitos Humanos de Newburyport (NHRC), Peter primeiro visitou nosso site do Amesbury Market quando o NHRC veio conceder à ONT o Prêmio da Paz 2020. A diretora executiva da ONT, Lyndsey Haight, ofereceu uma visita e Peter disse que ver em primeira mão o trabalho que realizamos naquela visita o intrigou. Ele estava trabalhando em casa e sabia que precisava sair e fazer outra coisa, então decidiu se voluntariar para a ONT. Peter agora é o “cara do freezer” da ONT, duas vezes por semana e ajuda a embalar os pedidos dos hóspedes com alimentos do nosso freezer.

Peter descreve a experiência do voluntariado como “muito positiva”. Ele ficou impressionado com a forma como a ONT fez a distribuição de alimentos durante a pandemia, transformando toda a operação de compras presenciais no mercado para pedidos on-line com retirada. Peter tem a satisfação de poder começar e terminar algo importante em um turno de quatro horas no freezer. Referindo-se aos outros voluntários da ONT, ele diz: “Eu realmente gosto das pessoas com quem trabalho e provavelmente não as teria conhecido de outra maneira. É uma boa equipe.” Peter diz que é grato por beneficiar outros por meio do trabalho que ele pode fazer para a ONT. Ele espera poder continuar a ser voluntário após a pandemia e encontrar nossos visitantes pessoalmente.

## Atualização sobre o mercado

Por favor, entre em contato com o escritório para nos informar se você chegará mais de 15 minutos atrasado para a retirada dos mantimentos. Em geral, podemos manter o pedido se você vier mais tarde no mesmo dia. Temos 7 compromissos a cada 15 minutos quando estamos abertos, e nossos voluntários trabalham duro para que seus pedidos fiquem prontos a tempo. Isso significa que podemos ter até 135 agendamentos por dia! Por esse motivo, não podemos atender pessoas que chegam antes do horário designado.

### **Localização e horários do Market em Amesbury:**

Main St. 194, 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 Newburyport:** Quintas-feiras, 10:00am - 11:30 am

*Nova Localização!* Hope Community Church, 11 Hale St., Newburyport

**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](http://ourneighborstable.org/getfood)

Perguntas? Comentários? Sugestões para as newsletters futuras?  
Telefone ou mande um e-mail para a Tress, Defensora dos Recursos de Alimentação da ONT: (978) 388-1907 ramal 18 ou mande um e-mail para [tress@ourneighborstable.org](mailto:tress@ourneighborstable.org)

**Our Neighbors' Table**

194 Main St., Amesbury MA 01913 (978) 388-1907

[www.ourneighborstable.org](http://www.ourneighborstable.org)