



# Novidades da ONT

Our Neighbors' Table, Outubro de 2020 / Edição 3



## Abóbora manteiga assada da Heather

A abóbora manteiga é tão boa que quase não precisa de tempero. Essa receita é muito simples e fácil!!

TEMPO DE PREPARO: 15 minutos

TEMPO DE COZIMENTO: 25-30 minutos

TEMPO TOTAL: 45 min. SERVE: 4 pessoas

### INGREDIENTES:

- 1 abóbora manteiga descascada, sem sementes e cortada em cubos de 2,5 cm
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- Salpique sal marinho e pimenta-preta moída a gosto
- Se quiser dar um gostinho adocicado, salpique açúcar mascavo

### INSTRUÇÕES:

Pré-aqueça o forno a 400 °F (200 °C)

Coloque a abóbora manteiga com azeite de oliva e o alho em uma tigela grande. Tempere com sal e pimenta-preta. Coloque a abóbora temperada em uma forma.

Asse no forno pré-aquecido até que a abóbora fique macia e levemente dourada, de 25 a 30 minutos.



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.

## Uma nota da nossa Diretora Executiva ; Lyndsey Haight

O Outono vem com tudo! As folhas trocam de cor e as noites se tornam mais frias com muita rapidez. Já estamos até falando dos feriados! Nesta edição, você encontrará informações sobre o Dia de Ação de Graças. O tempo está voando, e parece que as 24 horas do dia não são suficientes (os dias estão ficando mais curtos)! Eu estava lendo algo na lição de casa do meu filho que falava que as folhas trocam de cor porque direcionam mais energia e nutrientes ao tronco da árvore para ajuda-la a sobreviver ao Inverno. Então, como o Outono está chegando, vou aprender com essas árvores e convidar você a se juntar a mim para fazer o mesmo. Que coisas eu preciso abandonar para que só reste aquilo que é mais importante e saudável ao longo desse Inverno? Aqui na ONT, estamos direcionando nossos esforços para manter a comunidade forte, para cuidarmos uns dos outros. Agradecemos por você fazer parte desta comunidade.

## Atualização de planos para o Dia de Ação de Graças

É hora de começar a se preparar para os feriados! A ONT terá a cornucópia comum com comidas de feriado na semana anterior ao Dia de Ação de Graças (de 17 a 21 de novembro), inclusive com uma opção de peru ou frango. Você poderá acessar o SmartChoice para responder a uma pesquisa indicando se quer fazer as compras do Dia de Ação de Graças conosco. Se você fizer o pedido por telefone, um(a) voluntário(a) lerá a pesquisa para você. Essa pesquisa só será usada pela equipe da ONT, para nos ajudar no planejamento para o Dia de Ação de Graças. Diferentemente dos anos anteriores, você não irá acessar e encomendar seu peru. Em vez disso, você ainda fará o pedido no SmartChoice um dia antes da retirada, e os itens do Dia de Ação de Graças ficarão disponíveis para colocar no carrinho na semana de 17 a 21 de nov. Ainda estamos nos estágios iniciais de planejamento, então fique de olho nas atualizações conforme nos aproximamos da época de feriados.



## 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.

## Informações sobre o P-EBT de setembro

O programa de Transferência Eletrônica de Benefícios na Pandemia (P-EBT) fornece auxílio para alimentação para as famílias durante a pandemia da covid-19. As famílias receberão P-EBT para cada estudante aprovado(a) que se qualifique para refeições gratuitas ou com preço reduzido nos termos do Programa Nacional de Almoço na Escola (National School Lunch Program). Haverá uma nova distribuição de P-EBT do final de setembro até a metade de outubro. Se você nunca recebeu o P-EBT, você receberá uma carta do DTA em outubro. Guarde essa carta, pois ela tem informações sobre a ativação do cartão. O cartão P-EBT será enviado por correspondência separadamente. Os cartões de P-EBT e SNAP já existentes serão automaticamente carregados com os valores do P-EBT. Para saber mais detalhes, acesse [www.map-ebt.org](http://www.map-ebt.org).



USDA  
Supplemental  
Nutrition  
Assistance  
Program  
Putting Healthy Food Within Reach

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.



## Recursos comunitários: linhas de apoio

Muitas pessoas estão passando por crises neste ano. O suporte está disponível para que você não precise enfrentar isso sozinho(a). Segue abaixo uma lista de números para os quais você pode ligar para receber ajuda e informações de pessoas treinadas.

**Programa de serviços de emergência/intervenção de crises móvel** – Ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana, para crises de saúde mental ou de problemas com uso de substâncias: 1-877-382-1609

**Samaritanos** - Ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana, para saúde mental/prevenção do suicídio: 1-877-870-4673

**Linha de mensagens de texto contra crises** – Ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana, com um(a) conselheiro(a) para crises: envie uma mensagem de texto com a palavra HOME para 741741

**Rede MassSupport** – Ajuda em âmbito estadual (MA) contra crises e informações sobre a covid-19: 1-888-215-4920

**Centro Jeanne Geiger contra Crises** – Ajuda 24 horas por dia, 7 dias por semana para vítimas de violência doméstica na região da Grande Newburyport: 978-388-1888

**SafeLink** – Ajuda em âmbito estadual (MA) 24 horas por dia, 7 dias por semana para vítimas de violência doméstica/violência no namoro/agressão sexual: 877-785-2020

**Rede Nacional contra Estupro, Abuso e Incesto (RAINN)** – A linha direta nacional contra agressão sexual conecta você a recursos de ajuda locais: 1-800-656-HOPE

**Mass 211** – Recursos de âmbito estadual disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, para serviços humanitários e de saúde: Ligue para 211 ou 1-877-211-MASS

**Linha direta contra Abuso e Negligência com Idosos de Massachusetts** – Número de âmbito estadual disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana para denúncia de abuso/negligência com idosos(as) (+60 anos): 1-800-922-2275

**Comissão de Proteção à Pessoa com Deficiência (MA)** – Número de âmbito estadual para denúncia de abuso/negligência com pessoas com deficiência de 18-59 anos: 1-800-426-9009 ou 1-800-822-0350 TTY

**Departamento de Crianças e Famílias (MA)** – Para denúncias de abuso ou negligência infantil, ligue para o escritório do DCF da região de Haverhill, de segunda a sexta, das 8:45 da manhã às 5:00 da tarde no número 978-469-8800.

**Sua voz importa. Você importa. Vote.**  
Terça-feira,  
3 de novembro.



## Conheça nossos(as) novos(as) voluntários(as) AmeriCorps VISTAS : Shannon Bullen

Em setembro, a ONT deu as boas-vindas a uma nova Voluntária AmeriCorps/VISTA, a Shannon Bullen. A Shannon estará conosco durante um ano atuando como Coordenadora de Envolvimento da Comunidade na ONT. Ela ajudará a ONT nos processos de novos(as) voluntários(as), eventos da ONT e no envolvimento de outros grupos comunitários. A AmeriCorps é a corporação de pacificação doméstica dos EUA. O VISTA é um programa da AmeriCorps destinado a ajudar as organizações antipobreza.

O histórico e a experiência da Shannon enquadram-se perfeitamente na ONT. A mãe dela fundou o primeiro banco alimentar comunitário onde a Shannon cresceu, em Castle Rock, CO. A Shannon ajudava no banco alimentar durante o ano letivo e, no verão, viajava com um grupo de jovens que ajuda a reconstruir casas. Na faculdade, a Shannon participou de uma organização do campus que se concentrava em construir ambientes inclusivos para os alunos por meio de eventos e oportunidades de serviço. Ela planeja se concentrar na gestão de organizações sem fins lucrativos como carreira futura.

O pai e a mãe da Shannon cresceram em Massachusetts, e ela tem uma família grande na região. A Shannon quis atuar na ONT porque ama Massachusetts e o comprometimento da ONT em preservar uma experiência digna aos(as) nossos(as) convidados(as). A ONT tem a sorte de poder contar com alguém que já está comprometida em erradicar a insegurança alimentar. Por favor, ajude-nos a dar as boas vindas à Shannon na ONT!

### **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, 10h00 – 12h00  
Newburyport Senior Center, 331 High St., Newburyport

**Market em Merrimac:** 1º e 3º sábados, 9h00 - 10h30  
Escola Sweetsir, Church St. 104, Merrimac

Os pedidos de alimentos podem ser feitos online ou por telefone, até às 16 horas do dia anterior à retirada. Os pedidos para Merrimac podem ser feitos às quintas-feiras antes das 16 horas e às sextas-feiras até o meio-dia. Faça seus pedidos de mantimentos pelo 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)