



## Notícias do Mercado

Você notou nosso carrinho de produtos extras quando retirou suas compras na calçada? O mercado ONT geralmente coloca alguns itens na frente da loja, que você pode adicionar ao seu pedido. Ao visitar o carrinho, pedimos que você use uma máscara e permaneça socialmente distante dos demais clientes.

### Receita de Heather:

#### ABÓBORA-BOLOTA ASSADA NA MANTEIGA E NO AÇÚCAR MASCADO



O outono chegou! Esta receita é muito fácil e as crianças amam!

#### TEMPO DE PREPARO:

10 minutos

#### TEMPO DE COZIMENTO:

75 minutos

**SERVE:** 4

#### INGREDIENTES:

- 1 abóbora-bolota
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de chá de xarope de bordo (*maple syrup*)
- Uma pitada de sal kosher

#### MODO DE PREPARO:

Pré-aqueça o forno a 400°F (200°C)

Aqueça a abóbora no micro-ondas por um minuto para facilitar o corte

Corte a abóbora ao meio e retire as sementes e a polpa

Faça pequenos furos no interior de cada metade para que a mistura de manteiga e açúcar possa penetrar

Coloque as metades da abóbora com o lado cortado para cima em uma assadeira.

Derrame ¼ de polegada (4ml) de água na panela para que a abóbora não queime ou seque no forno

Esfregue a manteiga dentro da abóbora, e em seguida polvilhe o sal, adicione o açúcar mascavo e regue com o xarope de bordo (*maple syrup*)

Asse por 60 a 75 minutos até que a abóbora fique macia



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.

## Se inscreva no SNAP pelo telefone!

A Our Neighbor's Table é uma parceira de divulgação do SNAP. Nós podemos ajudá-lo(a) a se inscrever no SNAP (vale-alimentação/"food stamps") pelo telefone. Para se inscrever, pedir ajuda com uma solicitação em aberto, ou tirar suas dúvidas sobre o SNAP, ligue para a Tress no número 978-388-1907, ramal 18.



**Llame a Tress Ricker  
978-388-1907 Ext 18**

## Uma mensagem da nossa Diretora Executiva; Lyndsey Haight

Obrigada a todos que preencheram a Pesquisa de Satisfação do Cliente nesta primavera. Seu feedback é fundamental para nos ajudar a planejar tudo o que fazemos, desde os mercados, a Refeição de Quarta-feira, até o nosso site. Você sabia que até o Mercado de Amesbury foi projetado com base em pesquisas e reuniões com muitos clientes em 2015? É verdade. E hoje, precisamos da sua opinião mais do que nunca. Então, quais foram os resultados da pesquisa?

Descobrimos que 45% dos clientes tiveram suas finanças domésticas diretamente afetadas pela pandemia (e 55% dentre os que têm filhos). Descobrimos a maior despesa que a sua família enfrenta é a moradia, e que 16% dos que responderam estão preocupados com a possibilidade de despejo este ano. Estamos compartilhando essas informações com nossos representantes eleitos para enfatizar a importância da assistência com o aluguel e de impedir o despejo.

Também queríamos saber se estamos atendendo às suas necessidades alimentares e 83% de vocês disseram que SIM! Também soubemos que fazer compras na ONT economiza de \$25 a 100 dólares por semana para famílias, e mais da metade dos idosos economizam de \$25 a 50 dólares! 96% das pessoas acham que estamos dando informações e suporte suficientes, e que nossos programas oferecem um ambiente seguro e acolhedor. 98% consideram que oferecemos a quantidade de alimentos que necessitam.

Como sua opinião fortalecerá nossos programas daqui para frente? Além das pontuações altas, também ouvimos suas sugestões e pedidos para tentar oferecer mais produtos e alimentos para atender às restrições alimentares. Ouvimos que 37% desejam voltar e fazer compras e 30% desejam ter a opção de comprar online ou pessoalmente. Muitos dos clientes da Refeição de Quarta estão ansiosos para voltar a jantar conosco - assim como nós! E alguns de vocês precisam que aumentemos o horário de pedidos. Faremos o nosso melhor para atender a cada uma destas sugestões.

Você é quem melhor sabe se nossos programas estão funcionando, e, novamente, agradeço a todos por dedicarem tempo para responder a pesquisa. Mais de 500 clientes responderam!

Como sempre, as diretrizes de saúde pública são o guia principal para os planos de reabertura. Os mercados de Amesbury e Newburyport permanecem on-line com retirada na calçada. Mas saiba que sentimos falta de todos os seus sorrisos e corações bondosos. Neste fim de verão, desejo que continuem saudáveis e protegidos. Você sabe onde nos encontrar se precisar de alguma coisa!

## Atualização sobre o SNAP

### O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA, pela sigla em inglês) autoriza um aumento permanente do SNAP a partir de outubro de 2021

O USDA anunciou uma atualização histórica do "Plano Alimentar Econômico" (TFP, pela sigla em inglês) para que ele reflita com mais precisão o custo de uma dieta saudável para famílias que utilizam o SNAP. Por isso, o USDA está implementando um aumento de 21% nas parcelas mensais máximas do SNAP ao mesmo tempo em que o aumento temporário de 15% em função da COVID será encerrado. Isso significa que os benefícios do SNAP aumentarão cerca de \$8 dólares por pessoa, por mês, a partir do dia 01/10/21. No entanto, não sabemos ainda quando o Departamento de Assistência Transitória (DTA, pela sigla em inglês) implementará esta atualização.

Esta mudança é separada das "cotas de emergência" temporárias em função da COVID-19, que atualmente dão um benefício "extra" de pelo menos \$95 dólares por mês. Esperamos que esses suplementos continuem pelo menos até o final deste ano, pois estão ligados aos decretos de estado de emergência resultantes da COVID-19.

## Estima-se que 314.000 trabalhadores de Massachusetts perderão o seguro-desemprego após o Dia do Trabalho (Labor Day)!

De acordo com a Century Foundation, estima-se que **314.000 trabalhadores em MA perderão todos os seus benefícios de desemprego após o Dia do Trabalho (Labor Day)**. Por isso, muitas famílias estarão em situação financeira extremamente difícil.

Será especialmente desafiador para as famílias que não podem reingressar no mercado de trabalho devido à falta de creches, preocupações com a variante Delta ou efeitos persistentes da COVID-19 na saúde. Para muitas famílias, essa mudança pode zerar a renda.

Você entrar na lista de espera de creches subsidiadas através do Child Care Circuit, em Lawrence, ligando para o telefone 978-686-4288 ou se inscrevendo no site [www.childcarecircuit.org](http://www.childcarecircuit.org). Famílias com crianças, e cuja renda seja muito baixa, podem se qualificar para receber benefícios em dinheiro por meio da Ajuda Transitória a Famílias com Filhos Dependentes (TAFDC, pela sigla em inglês), que também oferece creche gratuita para seus beneficiários. Solicite a TAFDC através do DTA pelo telefone 877-382-2363 ou on-line no site [www.DTACConnect.com](http://www.DTACConnect.com).

Nós aqui na Our Neighbor's Table incentivamos todos os nossos membros da comunidade que estão enfrentando essas dificuldades, ou qualquer pessoa que possa usar dinheiro extra para comida a, por favor, se inscreverem no SNAP aqui mesmo na Our Neighbor's Table. Tress Ricker, membro da equipe da ONT, pode te ajudar a se inscrever pelo telefone. Ligue para ela no número 978-388-1907, ramal 18.

Pessoas que enfrentam a perda de benefícios de desemprego também são incentivadas a solicitar a TAFDC junto ao Departamento de Assistência Transitória (DTA). Pessoas com filhos, e cuja renda seja muito baixa, podem se qualificar.

Recurso da  comunidade

### Veterans Northeast Outreach Center

A missão do Veterans Northeast Outreach Center (Centro de Ajuda para os Veteranos do Nordeste) é prestar serviços da mais alta qualidade para auxiliar, apoiar e defender todos os veteranos e suas famílias nos condados de Essex, Middlesex, Barnstable e Rockingham.

**Serviços Financeiros:** Por meio do programa de Serviços de Apoio para Famílias de Veteranos (SSVF, pela sigla em inglês), o Veterans Affairs (VA, pela sigla em inglês) tem como objetivo melhorar a estabilidade residencial das famílias dos veteranos de renda muito baixa. A SSVF presta serviços de auxílio e gerenciamento de casos, e ajuda os participantes a obter benefícios junto ao VA e outros benefícios públicos, que podem incluir:

- Pagamento de aluguéis atrasados
- Pagamento das contas de serviços públicos e depósitos para serviços públicos
- Despesas de mudança
- Depósito-caução e aluguel do 1º mês
- Transporte
- Orientação sobre moradia

Referências para emprego e treinamento, serviços jurídicos, serviços fiduciários e para beneficiários, cuidados de saúde, ajuda com as atividades diárias, e oportunidades de apoio por intermédio de pessoas com experiências similares

**Veterans Northeast Outreach Center**  
10 Reed St., Haverhill  
978-372-3626

## Perfil do voluntário: Ron Starr



"A Lyndsey (Diretora Executiva da ONT) me obrigou" disse Ron Starr, rindo, quando perguntado por que começou a fazer trabalho voluntário. "É brincadeira. Eu já queria fazer isso há algum tempo e a oportunidade apareceu." Ao longo dos últimos seis meses Ron

tem sido voluntário no Depósito da ONT, e rapidamente se tornou indispensável, trabalhando ao menos três turnos por semana. Piadista, seja desmontando caixas, organizando a geladeira/o freezer, ou recolhendo doações, ele provavelmente está fazendo piadas. "Ah, eu amo desmontar caixas. Talvez seja minha parte favorita... Não, eu gosto de trabalhar com todo mundo, e fazer coisas. É sempre ótimo trabalhar com a equipe de profissionais, especialmente o Mike e o Dan. Gosto principalmente de ajudar a cumprir a missão da ONT com um grupo incrível de voluntários que têm trabalhado muito duro há muito mais tempo do que eu. Tenho muito e profundo respeito por eles." disse Ron. Quando ele recolhe doações em lugares como Cumberland Farms, às vezes ele vê o impacto de seu trabalho na comunidade. "As pessoas vêm até mim porque veem o logotipo da ONT e me contam sobre o excelente trabalho que fazemos, ou apenas me agradecem. Às vezes dizem que já foram clientes ou que o são hoje." Morador de longa data de Amesbury e um diretor de vídeos semi-aposentado e autônomo, Ron passa seu tempo livre com o neto de 3, quase 4 anos. Obrigado, Ron, por todo o seu trabalho duro.

### Setembro é o mês do Hunger Action!

Envie uma nota de incentivo e gratidão aos voluntários da ONT em [ourneighborstable.org/sendanote](http://ourneighborstable.org/sendanote)

## 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

**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)



### A "OPERAÇÃO MOCHILA" ESTÁ A CAMINHO!

Prepare-se para a volta das crianças à escola. Se você precisar de materiais escolares para suas crianças neste ano, **ligue para a Petengill House no número (978) 463-8801.**