



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Agosto de 2021 / Edición 13

Receta de Heather:

PICO DE GALLO RÁPIDO Y FÁCIL



Esta receta fácil de Pico de Gallo es un clásico por una buena razón. ¡Se combina con casi todo! Mi consejo es servirlo el mismo día en que se prepara.

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

PORCIONES : 8

INGREDIENTES:

- 6 tomates peritas picados
- 1 cebolla pequeña, cortada muy fina
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de jugo de lima (limón verde) / aproximadamente 1 lima
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- (si le gusta la comida más picante agregue un poco de jalapeño fresco picado)

INSTRUCCIONES:

Mezcle los ingredientes en un tazón y sirva con papas fritas ("chips"), sobre carnes a la parrilla o en sus platos mexicanos favoritos.



Heather Paterson es la encargada de comidas de ONT. Sus deliciosas recetas se convierten en comidas y están disponibles gratis para llevar todos los miércoles de 4 p.m. a 6 p.m. en Main Street Congregational Church, 145 Main St. en Amesbury.

Noticias del mercado

El mercado de Amesbury no se reabrirá para compras en persona en 2021. Si bien todos estamos ansiosos por invitarlos a ingresar, nuestro mercado no tiene espacio suficiente para el distanciamiento social. Su salud es una prioridad para todos en Our Neighbors' Table y la entrega en la acera sigue siendo la opción más segura para todos nosotros. Agradecemos su paciencia y esperamos poder darle la bienvenida al mercado en 2022.

Semana de concientización sobre SNAP en ONT: ¡un gran éxito!

Our Neighbors' Table celebró su primera Semana de Concientización sobre SNAP del 19 al 24 de julio. Realizamos capacitaciones sobre el valor de SNAP, su subutilización y discutimos formas en las que podemos aumentar la conciencia y la participación de la comunidad. También organizamos mesas informativas fuera de todos nuestros mercados y pudimos inscribir a los invitados para las citas de SNAP en el acto. La campaña SNAP fue muy bien recibida. Si está interesado(a) en hacer una cita de SNAP con ONT, llame al: **978-388-1907 ext. 18** o visite: www.ourneighborstable.org/snap y haga clic en "Programa su cita" ("*Schedule Your Appointment*").

Información al día sobre SNAP

¿Sabía que, si tiene SNAP, puede usar su tarjeta EBT en puestos agrícolas participantes y vendedores del mercado de agricultores para comprar frutas y verduras frescas y el DTA reembolsará su tarjeta? Se llama Programa de Incentivos Saludables (HIP, por sus siglas en inglés) y no hay ninguna inscripción especial para él. Si recibe beneficios de SNAP, se inscribe automáticamente. Dependiendo del tamaño de su hogar participante de SNAP, puede obtener un reembolso de hasta \$ 40 (1-2 personas), \$ 60 (3-5 personas) o \$ 80 (6+ personas) cada mes. Primero debe asegurarse de tener el dinero en su tarjeta y pagar con la tarjeta EBT, luego se le acreditará inmediatamente a su tarjeta la cantidad que gastó, hasta el límite mensual.

DTA continúa expandiendo el número de proveedores de HIP participantes.

A continuación, se muestra la lista de proveedores cercanos a nuestra zona:

- **Heron Pond Farm**, 299 Main Ave., South Hampton, NH, 603-394-0129
- **Clark's Farm Stand**, 436 Salem St., Haverhill, 978-994-4315
- **Wally's Vegetables**, 799 Amesbury Rd., Haverhill, 978-374-9039
- **Long Hill Orchard**, 520 Main St., West Newbury, 978-363-2170
- **Marini Farm**, 259 Linebrook Rd., Ipswich, 978-356-0430
- **Farmer Dave's**, 437 Parker Rd., Dracut, 978-349-1952

Llame a las granjas directamente para obtener sus horas de operación, así como el horario del mercado de agricultores en un lugar cercano a usted. Para obtener más información sobre HIP o para encontrar otros proveedores en todo Massachusetts, visite: www.mass.gov/service-details/massachusetts-healthy-incentives-program-hip



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.



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



La Sociedad de Newburyport de Ayuda para Mujeres Mayores

La Sociedad de Newburyport de Ayuda para Mujeres Mayores (NSRAW, por sus siglas en inglés) brinda asistencia financiera a mujeres mayores de 60 años que hayan vivido en Newburyport, Salisbury o Newbury durante al menos un año, o que hayan tenido que abandonar la zona recientemente por razones financieras o médicas. NSRAW da prioridad a las mujeres que tienen bienes limitados y demuestran una necesidad urgente de asistencia financiera.

NSRAW puede cubrir gastos como:

- Atención de salud dental, médica o mental
- Gastos de combustible y servicios públicos para calefacción del hogar
- Costos de vivienda o alquiler
- Inseguridad alimentaria
- Reparaciones de automóvil

Para solicitar, descargue y complete la solicitud confidencial en el sitio web de NSRAW: www.NSRAW.org/individuals

NSRAW trabaja en estrecha colaboración con Pettengill House, una organización local de servicios sociales. **Si necesita ayuda para completar la solicitud de NSRAW, comuníquese con Pettengill para conseguir asistencia al 978-463-8801.**

¡Ahora podría calificar para seguro médico mensual sin costo alguno o de precio bajo si recibe o recibió beneficios de desempleo en 2021!

Ahora podría calificar para seguro médico mensual sin costo alguno o de precio bajo a través del Health Connector, incluso si no calificaba antes según los ingresos de su hogar. ¿Por qué? Hay algunas reglas nuevas basadas en el Plan de rescate estadounidense que se aprobó recientemente como parte del proyecto de ley de Covid-19.

Si ya llenó una solicitud anteriormente, simplemente ingrese a www.mahealthconnector.org y vaya a su solicitud actual y actualice la información. Si no ha presentado una solicitud antes, ingrese al mismo sitio web y complete una nueva solicitud. **Si necesita servicio al cliente, llame al 877-632-6765 o TTY 877-623-7772.** También puede programar una cita con un asistente de inscripción certificado en Greater Lawrence Community Health Center al (978) 686-0090. *Importante: La fecha límite para presentar la solicitud es el 23 de cada mes y, si califica para un plan, la cobertura podría comenzar el 1er. día del mes siguiente.*

Después de presentar la solicitud, espere 1 día y vuelva a iniciar sesión en el sitio web para ver si califica. El sistema generará todos los planes para los que califica usted y enumerará los planes y los ahorros para usted.

Perfil de una voluntaria: Jeanne Langis



La voluntaria, Jeanne Langis, ha estado ayudando con los mercados de Our Neighbors' Table durante aproximadamente cinco años. "Escuché sobre ellos (ONT) y como tuve una crianza algo difícil quería contribuir algo a la comunidad", dijo Jeanne.

Gracias a Jeanne, nuestro mercado de Amesbury se ha abastecido a lo largo de los años y ella también se ha asegurado de que el mercado de Newburyport también esté en orden y listo para funcionar. Durante toda la pandemia, Jeanne se ha ofrecido como voluntaria tres veces a la semana asegurándose de que todos los productos secos estén empacados para el pedido de comestibles de cada cliente. "Durante meses y meses le pregunté si necesitaba o quería tomarse un día libre y siempre decía que no. Se ha tomado como máximo tres días libres desde marzo de 2020. Ella es maravillosa", dijo la directora del mercado, Hannah. Jeanne ha sido una constante en un año lleno de cambios. "Amo a la gente y la idea de que estoy ayudando a la gente, que estoy haciendo una contribución", dijo Jeanne. Cuando se le preguntó que contara sobre un momento memorable, dijo: "Había esta niña. Y me partió el alma. Ella me recordó a mi nieta. Tuvo que preguntarme algunas cosas y sinceramente me partió el alma".

Jeanne ha vivido en la zona durante 45 años. Se retiró de trabajar para el IRS y ahora tiene un poco de tiempo libre. "Me gusta cultivar verduras y flores y cuidado de mis nietos".

Gracias a Jeanne por todo su arduo trabajo, no solo durante la pandemia, sino durante los últimos cinco años en la ONT.

Información sobre la ubicación y horarios de Our Neighbors' Table:

Mercado de Newburyport: Centro para personas mayores de Newburyport, 331 High St., Newburyport
Jueves, 10:00 am a 11:30 am

Mercado de Amesbury: 194 Main St., Amesbury
Miércoles: 10:00 am - 1:00 pm y 2:00 pm - 4:00 pm
Jueves: 12:00 pm - 3:00 pm y 4:00 pm - 6:00 pm
Viernes: 9:00 am - 12:00 pm y 1:00 pm - 3:00 pm
Sábados: 9:00 am - 1:00 pm

Mercado de Merrimac: El mercado móvil de Merrimac está temporalmente suspendido. Los clientes de la ONT que viven en Merrimac pueden pasar a recoger sus comestibles en nuestras ubicaciones en Amesbury o en Newburyport.

Los pedidos de comestibles se pueden colocar en línea o por teléfono hasta las 3 pm del día anterior a que los pasen buscando. Ordene sus comestibles a través de ourneighborstable.org/getfood



¡LA "OPERACIÓN DE MOCHILA" ESTÁ EN MARCHA!

Estén preparados para enviar a sus niños de regreso a la escuela. Si necesita útiles escolares para sus hijos este año, **llame a Pettengill House al (978) 463-8801.**