



Noticias al otro lado de la mesa

Our Neighbors' Table, Enero de 2022 / Edición 18



Por favor recuerde que se requiere que use una mascarilla en todo momento mientras esté en el espacio de ONT. Este uso obligatorio de mascarilla se requiere también mientras está en su automóvil hablando con nuestros voluntarios, así como en cualquier lugar de nuestro estacionamiento. Recuerde también que existe una política de no fumar en ningún lugar del recinto de la ONT (esto incluye nuestro estacionamiento). De parte de todos nosotros en ONT, ¡le deseamos un Año Nuevo seguro y saludable!

Noticias del Mercado



ONT se cerrará si hay fuertes tormentas de nieve.

Asegúrese de consultar nuestras redes sociales o llamar al **978-388-1907** para obtener información actualizada antes de fuertes tormentas de nieve. **Los cierres de la ONT también se transmitirán en el noticiero del Canal 7. Haremos todo lo posible para tomar la decisión de cerrar dos días antes de una tormenta para que los clientes puedan evitar que se cancele un pedido como resultado de una tormenta de nieve.** ¡Ojalá tengamos un invierno benigno y que no haya interrupciones en nuestro horario semanal!

Receta de Heather:

POLLO CRUJIENTE AL HORNO A LA RANCHERA

Solo 4 ingredientes ... ¡Puedes hacerlo!



INGREDIENTES

- 5 a 6 pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo
- 1 taza de salsa ranchera (ranch)
- 1½ tazas de pan rallado (breadcrumbs)
- 1½ tazas de hojuelas de maíz ligeramente trituradas

INSTRUCCIONES:

1. Vierta la salsa ranchera en un tazón ancho.
2. En un tazón aparte, combine el pan rallado y las hojuelas de maíz ligeramente trituradas.
3. Sumerja las pechugas de pollo en la salsa ranchera de manera uniforme por ambos lados.
4. Luego, sumerja el pollo en el otro tazón con el pan rallado y las hojuelas de maíz. Cubra uniformemente por todos lados.
5. Coloque en una sartén engrasada de 9x13 pulgada (23 x 33 cm) y hornee a 350° F (175° C) durante 35-45 minutos o hasta que el pollo esté cocido y tierno.



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 de SNAP

Si recibe ingresos de la Administración del Seguro Social, notará que sus beneficios aumentaron en un 5.9% para 2022 debido al ajuste del costo de vida. Si recibe beneficios de SNAP, el DTA ya sabrá sobre el aumento, por lo que no necesita preocuparse por informarlo al DTA. Si no está seguro (a) acerca de las reglas para informar cambios en su hogar al DTA, consulte las reglas en su carta de aprobación del DTA o **llame a Tress en ONT para obtener ayuda al 978-388-1907, ext. 18.**

¡Solicite SNAP por teléfono!

En Our Neighbors' Table (ONT) somos Socios de Divulgación de SNAP debidamente autorizados. Nosotros podemos ayudarle a solicitar fácilmente por teléfono el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (SNAP, o cupones de alimentos). Llame a Tress al 978-388-1907, extensión 18, bien sea para enviar su solicitud, ayudarle con un caso abierto de SNAP, o para responder sus preguntas sobre este programa de beneficios.



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

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El logotipo de SNAP es una marca de servicio del Departamento de Agricultura de EE.UU. El USDA no respalda ningún bien, servicio o empresa.



El Centro de Crisis Jeanne Geiger brinda servicios integrales para satisfacer las complejas necesidades de adultos y niños que han experimentado violencia doméstica.

El Centro apoya a los sobrevivientes que se recuperan del trauma del abuso doméstico a través de la defensa, el asesoramiento y los servicios legales. Su equipo de defensores, consejeros de salud mental y abogados brindan una red integrada de apoyo a medida que las necesidades de los sobrevivientes cambian de la intervención en crisis a la curación e independencia a largo plazo. Los servicios se brindan sin costo y están disponibles de manera virtual o presencial.

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento abusivo, controlador o violento hacia una pareja en una relación íntima o romántica. El comportamiento puede tomar muchas formas, desde abuso verbal hasta amenazas, aislamiento de familiares y amigos, intimidación, control financiero, violencia sexual o física, daño a la propiedad o amenazas de dañar a la familia, mascotas o, incluso a ellos mismos.

Las personas que sufren abusos a menudo piensan que tienen la culpa o que su situación es un caso perdido. Si se siente así, está siendo herido(a) o abusado(a), NO es su culpa y no está solo(a). El Jeanne Geiger Crisis Center (El Centro de Crisis Jeanne Geiger) puede ayudar:

- Llame a su línea de ayuda confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana en cualquier momento al **978-388-1888** y hable con un(a) defensor capacitado en violencia doméstica que lo/la escuchará, le hará preguntas y le ayudará a conectarse con los mejores servicios posibles para su situación particular.
- Visite el sitio web del Centro de Crisis Jeanne Geiger para obtener más información sobre los servicios confidenciales y gratuitos que brindan a nuestras comunidades locales: www.jeannegeigercrisiscenter.org.

Autobuses de MVRTA VAN SIN TARIFA EL 1 DE MARZO DE 2022

La junta de la Autoridad de Tránsito Regional de Merrimack Valley (MVRTA por sus siglas en inglés) votó ayer por unanimidad para dejar **de pagar tarifas para todas las rutas locales fijas y los servicios de paratransito EZ Trans a partir del 1 de marzo de 2022 durante el programa piloto de al menos 2 años**. Sin embargo, tenga en cuenta que las tarifas se seguirán cobrando en el autobús Boston Commuter. La MVRTA utilizará la Ley federal de Ayuda, Alivio y Seguridad Económica para el Coronavirus (CARES por sus siglas en inglés) y fondos del Plan de Rescate Estadounidense (ARPA) para el piloto.

Algunas de las muchas ventajas de un sistema de tránsito sin tarifa incluyen recuperar a los pasajeros que dejaron de viajar durante la pandemia de COVID-19, devolver capital a la economía local, mayor acceso para las personas que tienen dificultades para pagar el transporte, viajes más rápidos y eficientes y reducción de conflictos entre conductores y pasajeros.



Se le conoce a Gay Brown por su trabajo de alimentar a la gente. "Yo cocino para todos", dice, "Me encanta mantener a las personas alimentadas con comidas saludables". Cuando Gay se involucró con ONT, descubrió que la organización tenía un enfoque afín al suyo de proporcionar alimentos nutritivos a las personas. Ella se siente impulsada a ser voluntaria porque, "el mundo puede ser un lugar tan negativo, pero hay

muchas personas que dan la cara y ofrecen su tiempo como voluntarios para ayudar. Simplemente afirma que todavía existe el bien".

Gay Brown ha sido una dedicada donante y voluntaria de ONT durante más de 4 años, "pero se siente como una eternidad", dice con una risita. Gay recuerda que uno de sus momentos más memorables fue cuando un hombre fue a recoger 3 o 4 artículos y le dijo la diferencia que esos pocos artículos básicos marcaban para su familia. A ella le encanta que los clientes puedan obtener fácilmente cosas como frutas y verduras frescas y huevos de ONT.

Gay ha vivido en la costa de Nueva Inglaterra toda su vida. Se crio en Rowley, y ahora vive en Newburyport. Ella es una enfermera titulada (RN) y actualmente trabaja como voluntaria en Mass Medical Reserves. Es por eso que muchas veces la llaman para trabajar en eventos como clínicas de vacunas. En su tiempo libre, a Gay le gusta leer, caminar, cocinar y pasear a su perro, Lexi.

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

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



978-388-1907

194 Main Street, Amesbury, MA 01913

www.ourneighborstable.org

Números de Línea de Ayuda Comunitaria de Seguridad/Emergencia

Violencia doméstica: Jeannie Geiger Crisis Center, **978-388-1888**, 24/7

Abuso de ancianos (mayores de 60 años): Servicios de protección de ancianos, **800-792-5200**, 24/7

Prevención del Suicidio: Línea de Ayuda Nacional de Prevención del Suicidio, **800-273-8255**, 24/7

Abuso de Discapacitados: Comisión de Protección a las Personas Discapacitadas, **800-426-9009**, 24/7

Abuso infantil: Línea de Ayuda de Emergencia de Abuso Infantil, **800-792-5200**, 5pm-9am de lunes a viernes, todo el día los fines de semana y feriados